



# La gripe:

## Guía para padres

### Información sobre la gripe

#### ¿Qué es la gripe?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por virus de la influenza que cambian constantemente. Cada año la gripe provoca enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos. La gripe puede ser muy peligrosa para los niños. Cada año aproximadamente 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por complicaciones de la gripe, como la neumonía.

#### ¿Qué tan grave es la gripe?

La gripe puede variar de leve a grave. La gripe puede ser especialmente peligrosa para niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen ciertas afecciones de salud a largo plazo, que incluyen asma (incluso leve o controlada), afecciones neurológicas, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, trastornos de la sangre, trastornos endocrinos (como diabetes) y sistemas inmunitarios debilitados a causa de una enfermedad o del uso de medicamentos. Los niños con estas afecciones y los que reciben terapia de aspirina a largo plazo pueden tener enfermedades más graves a causa de la gripe.

#### ¿Cómo se propaga la gripe?

La mayoría de los expertos cree que los virus de la gripe se propagan principalmente por gotitas que se forman cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden llegar a la

boca o la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona podría contraer la gripe tocando algún objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocándose la boca, los ojos o la nariz.

#### ¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y, a veces, vómitos y diarrea. Algunas personas con gripe no tienen fiebre.

#### ¿Durante cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la gripe?

Las personas con gripe pueden infectar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados

pueden transmitir el virus durante más tiempo, y el contagio podría continuar después de 7 días, especialmente si aún tienen síntomas.

### Proteja a su hijo

#### ¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Lo primero y más importante que debe hacer es obtener la vacuna contra la gripe para su hijo, para usted y para todas las demás personas de su hogar **todos los años**. Consiga la vacuna tan pronto como esté disponible.

- La vacunación se recomienda para todas las personas de 6 meses de edad en adelante.
- Es especialmente importante que los niños pequeños y los niños con determinadas afecciones de salud (vea la página 1) reciban la vacuna.
- Es muy importante que los padres, abuelos, maestros y cuidadores reciban la vacuna.
- Toda persona que esté al cuidado de un bebé menor de 6 meses de edad (que es demasiado pequeño para vacunarse) debe recibir la vacuna, de ser posible. La vacunación en mujeres embarazadas puede brindar algo de protección al bebé durante el embarazo y después del nacimiento.

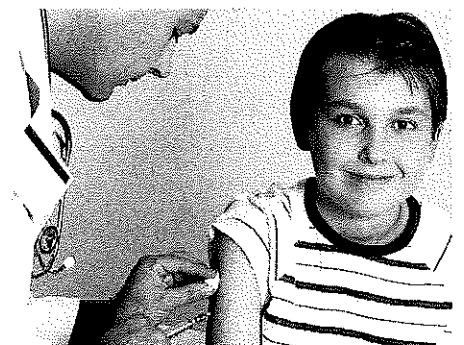
### IMPORTANTE:

#### ¿Mi hijo puede ir a la escuela, a la guardería o de campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y para evitar contagiar la gripe a otros niños o a los cuidadores.

#### ¿Cuándo puede volver mi hijo a la escuela después de tener gripe?

Mantenga a su hijo en su casa hasta al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, sin usar medicamentos para bajar la fiebre como el acetaminofén (Tylenol) o el ibuprofeno (Motrin o Advil). La fiebre se define como una temperatura de 100.4°F (38°C) o más.



## Acerca de la vacuna contra la gripe

¿Cuáles son los beneficios de la vacuna contra la gripe?

- La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir que la persona vacunada se enferme de la gripe.
- La vacuna contra la gripe puede hacer que la enfermedad sea más leve si se enferma y reduce el riesgo de las hospitalizaciones y/o muertes.
- La vacuna contra la gripe puede evitar que usted contagie a su familia y amigos. Esto es especialmente importante para proteger a las personas más vulnerables, tales como:
  - » Las que están en mayor riesgo de enfermarse gravemente de la gripe, como los adultos mayores de edad, las personas con problemas de salud crónica y niños pequeños.
  - » Los bebés menores de 6 meses de edad que son demasiado pequeños para ser vacunados.

¿Es eficaz la vacuna contra la gripe?

Sí. Aunque ninguna vacuna es 100 % eficaz, la vacuna contra la gripe es la mejor protección para no contraer la gripe.

La vacuna contra la gripe tiende a ser más eficaz en personas más jóvenes y sanas. La vacunación no

brinda protección de inmediato, su efecto se manifiesta aproximadamente dos semanas después de la vacunación. Además, los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que es necesario actualizar la vacuna todos los años antes del comienzo de la temporada de la gripe. Cuando la vacuna no es compatible con los virus de la gripe que están circulando, ofrece menor protección.

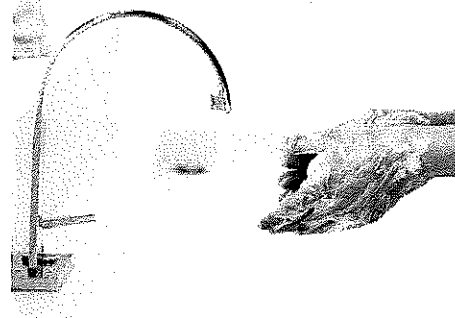
¿La vacuna contra la gripe presenta algún riesgo?

Las reacciones a la vacuna, si se producen, son generalmente leves y pueden incluir dolor, enrojecimiento e hinchazón en el lugar donde se aplica la inyección, o goteo nasal después de recibir el spray nasal. Algunas personas han tenido fiebre, dolores corporales, dolor de cabeza y fatiga. Estas reacciones generalmente comienzan poco después de aplicarse la vacuna y duran de 1 a 2 días.

Una vacuna, como cualquier medicamento, podría causar problemas más graves, como reacciones alérgicas graves. El riesgo de que una vacuna cause daño grave es **extremadamente pequeño**.

Las reacciones alérgicas que ponen en peligro la vida provocadas por vacunas son muy poco comunes. Si se producen, generalmente ocurren de unos minutos a unas horas después de la vacunación.

Se encuentra disponible información más detallada sobre la vacuna contra la gripe en [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis). En este sitio encontrará información sobre vacunas contra la gripe inactivadas y vivas (la inyección y el spray nasal) destinada a educar e informar en muchos idiomas.



## Otras medidas a tomar

¿Qué más puedo hacer para proteger a mi hijo?

- Cúbrase la boca o la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Manténgase alejado de personas que estén enfermas.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón.
- Use un desinfectante para manos con alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica si su hijo se enferma, especialmente si es muy pequeño (menor de 5 años) o si tiene afecciones de salud a largo plazo.
- Busque atención de emergencia si su hijo tiene problemas para respirar, respiración acelerada, se pone de color azulado o gris, tiene vómitos intensos o persistentes, tiene problemas para despertarse o no interactúa con normalidad.

Mucha más información disponible en:

[www.mass.gov/flu](http://www.mass.gov/flu)

[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

[www.immunize.org](http://www.immunize.org)

O llame al 617-983-6800 o al comité de salud de su localidad.

