

## Información sobre la Gripe

### ¿Qué es la gripe?

La gripe (la influenza) es una infección de la nariz, garganta, y pulmones causada por el virus de influenza. En los Estados Unidos, cada año el virus de gripe causa enfermedad, estadías en el hospital y muertes. Hay muchos virus de gripe diferente y a veces un virus nuevo de gripe emerge cual enferma a las personas.

### ¿Qué es la gripe nueva H1N1?

La gripe nueva H1N1 es un virus de gripe nuevo y muy diferente cual se expande entre personas en todo el mundo. Al principio, este virus nuevo fue llamado "gripe porcino" porque en el pasado tenía piezas de virus de gripe encontrado en cerdos. Sin embargo, el virus nuevo H1N1 no ha sido detectado en los cerdos de los Estados Unidos. La influenza es imprevisible, pero los científicos creen que el virus nuevo H1N1 causará en los Estados Unidos enfermedades, estadías en el hospital y muertes durante los meses entrante. En esta temporada, el virus nuevo puede causarle a muchas más personas que se enfermen mas que durante una temporada regular de gripe. También puede causar más estadías en el hospital y más muertes que la gripe temporera.

### ¿Qué tan seria es la gripe?

La gripe puede ser muy seria, especialmente para niños menores y los niños de cualquier edad que tienen una o más condiciones médicas crónicas. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunológicos debilitados, enfermedad renal, problemas del corazón y padecimientos neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones pueden dar como resultado más enfermedad severa de gripe, incluyendo el virus nuevo H1N1.

### ¿Cómo se expande la gripe?

Ambos la gripe nueva H1N1 y la gripe estacional se consideran expandirse en su mayor parte de boca en boca a través de las toses y los estornudos de personas que están enfermas con la gripe. Las personas también pueden enfermarse tocando algo con el virus de gripe

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

Los síntomas de la gripe estacional y la gripe nueva H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz acatarrada o nariz congestionada, dolor del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea.

### ¿Cuánto tiempo puede dispersar una persona enferma la gripe a otros?

Las personas infectadas con la gripe estacional y la gripe nueva H1N1 emiten el virus y pueden poder infectar a otros desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 o 7 días después. Esto puede ser más largo en algunas personas, especialmente los niños y las personas con sistemas inmunológicos debilitados y en personas contagiadas con la gripe nueva H1N1.

### Proteja a su niño

### ¿Cómo puedo proteger a mi hijo(a) en contra de la gripe?

Obtenga una vacuna contra la gripe estacional para usted y su hijo(a) para protegerse en contra el virus de la gripe estacional.

Tome pasos de todos días para prevenir el diseminación de todo los virus de gripe.

Esto incluye:

- Cúbrase su nariz y boca con un tisú cuando usted tosa o estornude. Tire el tisú en la basura después de que usted lo use.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua, especialmente después de que usted tosa o estornude. Si el jabón y el agua no están disponibles, los limpiadores de mano basados en alcohol son también efectivos. \*

- Evite tocar sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se esparcen de esta manera.
- Enséñele a su hijo(a) a tomar estas acciones también.
- Trate de prevenirle a su hijo(a) de tener contacto cercano con personas enfermas (acerca de 6 pies), incluyendo cualquier persona en el grupo familiar que este enfermo.
- Mantenga las superficies como las mesas de noche, las superficies en los baño, mostradores de cocina y los juguetes para los niños limpios pasándole un paño con un desinfectante doméstico de acuerdo con las direcciones en la etiqueta del producto.
- Tire en la basura los tisús y otro artículos desechable cuales fueron usados por personas enfermas en su grupo familiar .

### ¿Hay una vacuna para proteger a mi hijo(a) de la gripe H1N1?

Una vacuna en contra de la gripe nueva H1N1 está siendo producida y estará disponible en los meses entrantes como una opción para la prevención de la gripe nueva H1N1. Una vacuna en contra de la gripe estacional está disponible cada otoño y cada invierno. Más información acerca de la vacuna contra la gripe nueva H1N1 y la vacuna contra la gripe estacional está disponible en el sitio Web del Centro de Control de Enfermedades.

### ¿Hay medicina para tratar la gripe?

Las drogas antivirales pueden tratar la gripe estacional y la gripe nueva H1N1. Estas drogas pueden hacer a las personas sentirse mejor y mejorarse más pronto. Pero necesitan ser prescritas por un doctor y trabajan mejor cuando son empezadas durante los primeros 2 días de la enfermedad. Estas drogas pueden ser dadas a los niños. El uso prioritario para estas drogas es tratar a las personas quienes están seriamente enfermas o quien tienen una condición médica que los pone en el riesgo alto de complicaciones serias de la gripe.

### ¿Qué debería usar para la limpieza de la mano?

Limpiando las manos con jabón y agua corriente (por la misma cantidad de tiempo que le tomaría cantar la canción "cumpleaños feliz" dos veces) le ayudara a protegerse en contra de muchos gérmenes. Cuando el jabón y el agua corriente no están disponibles, las toallitas o los geles que contienen alcohol pueden ser usados (los geles deberían ser frotados en sus manos hasta que estén secos).\*

### Si su hijo(a) está enfermo

#### ¿Qué puedo hacer si mi hijo(a) se enferma?

Si su hijo(a) tiene 5 años o mas y por lo demás esta saludable y tiene síntomas similares a la influenza, incluyendo una fiebre y/o una tos, consulte con su doctor según se necesite y asegúrese de que su hijo(a) reciba bastante descanso y beba bastantes líquidos.

Si su hijo(a) es menor de 5 años o de cualquier otra edad, y tiene una condición médica como el asma, la diabetes, o un problema neurológico y desarrolla síntomas similares a la influenza, incluyendo una fiebre y/o una tos, llame a su doctor o busque atención médica. Esto es porque los niños menores y los niños que tienen condiciones médicas crónicas (como el asma o la diabetes) pueden estar en riesgo más alto de complicaciones serias de infección de la gripe, incluyendo el H1N1 nueva. Hable con su doctor temprano si usted está preocupado por la enfermedad de su hijo(a).

#### ¿Qué ocurre si mi hijo(a) parece estar muy enfermo?

Aun los niños que siempre han sido saludables o tuvieron la gripe antes, pueden recibir un caso severo de la gripe. De inmediato, llame o llevé a su hijo(a) a un doctor si su hijo(a) de cualquier edad tiene:

- La respiración acelerada o problema respirando •
- El color de la piel esta azulado o gris •
- No esta bebiendo bastantes líquidos •
- Los vómitos severos o persistentes •
- No se esta despertando o no interactúa •
- Estar así tan irritable que el niño(a) no quiera ser abrazado
- Los síntomas similares a la influenza mejoran pero entonces regresan con fiebre y peor tos
- Tiene otras condiciones (como enfermedades del corazón o pulmonar, la diabetes, o el asma) y desarrolla síntomas similares a la influenza, incluyendo fiebre y/o tos.

#### ¿Puede ir mi hijo(a) a la escuela, la guardería o el campamento si él o ella está enfermo?

No. Su hijo(a) debería quedarse en la casa para descansar y evitar dándole la gripe a otros niños.

#### ¿Cuándo puede regresar mi hijo(a) a la escuela después de tener la gripe?

Mantenga a su hijo(a) en la casa, y fuera de la guardería o el campamento por lo menos un mínimo de 24 horas después de que su fiebre se valla. (Su fiebre debería de irse sin ellos haber tomado una medicina que recorte la fiebre.) Una fiebre es definida como 100 ° F o 37.8 ° C.

**\*Aunque la evidencia científica no es tan extensiva como esas en el lavado de la mano y los desinfectantes basado en alcohol, otros desinfectantes de mano que no contienen alcohol pueden ser útil para matar los gérmenes de la gripe en las manos en los ajustes dónde productos basados en alcoholes son prohibido.**

Para más información, visite

Www.cdc.gov o www.flu.gov

O llame

1-800-CDC-INFO

# La Nueva Gripe H1N1 de Temporada: Un Guía para los Padres