

# LA GRIPE: LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER PARA MANTENER A SUS HIJOS SALUDABLES

Con la época de gripe ya cercana, es importante que trabajemos juntos para mantener un ambiente saludable en las escuelas y entre nuestros hijos. A continuación se ofrecen respuestas a preguntas frecuentes sobre la gripe y cómo ayudar a proteger a sus hijos.



## ¿QUÉ ES LA GRIPE?

- La gripe es causada por el virus de la influenza, el cual afecta los pulmones, la nariz y la garganta.
- La gripe puede causar una enfermedad de leve a severa, y algunas veces, puede provocar la muerte.
- Cada año en Estados Unidos:
  - Entre el 5 y el 20 por ciento de los estadounidenses contraen gripe.
  - La probabilidad de que los niños contraigan gripe es dos a tres veces mayor que para los adultos, y con frecuencia transmiten el virus a otros.
- Los niños pequeños son los que tienen el mayor riesgo de sufrir complicaciones serias provocadas por la gripe, así como las personas de mayor edad y aquellas con ciertas condiciones de salud

## ¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE?

- Hay dos maneras de contraer la gripe. Generalmente, la gripe se transmite de una persona a otra a través de la tos y los estornudos. Ocasionalmente, se puede contraer la gripe al tocar superficies que contengan el virus de la gripe.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LA GRIPE?

- Con frecuencia nos confundimos respecto a los síntomas de la gripe y cuál es la diferencia entre estos y los de un resfriado común. Es importante conocer los síntomas de la gripe, pues eso le ayudará a actuar inmediatamente y a ayudar a que su hijo o hija se sienta mejor más rápidamente.
- **Los síntomas comunes de la gripe incluyen:** fiebre alta, severos dolores de cabeza, dolor muscular y del cuerpo, agotamiento y tos seca.
  - Los niños con frecuencia experimentan síntomas adicionales que son raros en los adultos, tales como náusea, vómitos y diarrea.
- **Los síntomas de un resfriado común incluyen:** nariz tapada, estornudos, dolor de garganta y tos con flema.

## MEDIDAS SIMPLES PARA MANTENER A SUS HIJOS SALUDABLES

- Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), la mejor forma de prevenir que sus hijos contraigan gripe es vacunándolos contra la gripe.
- Converse con sus hijos sobre la necesidad de practicar buenos hábitos de salud, tales como:
  - Lavarse las manos frecuentemente con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos.
  - Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo desechable cuando se estornuda o tose y luego tirar el pañuelo de papel en un bote de basura adecuado.
  - Evitar compartir bebidas, botellas de agua o cubiertos con otras personas.
- Usted puede ayudar a evitar que la gripe se transmita en su hogar desinfectando aquellas superficies que se tocan con frecuencia, los juguetes y otros artículos que se comparten normalmente.
- Además, si alguien en su casa contrae la gripe, un médico puede recetar un medicamento, llamado antiviral, que puede evitar que otros miembros de la familia contraigan la gripe.
  - Los estudios demuestran que algunos medicamentos antivirales son hasta un 89 por ciento efectivos en prevenir la gripe cuando se toman una vez al día durante siete días.

## CUANDO LA GRIPE ATACA, COMBÁTALA

- Si le preocupan los síntomas de gripe de su hijo, llame a su doctor rápidamente. Si su hijo tiene una enfermedad crónica llame al médico de inmediato. Algunos niños pueden beneficiarse de los medicamentos antivirales, los cuales son prescritos por un médico y pueden ayudar a aliviar los síntomas y reducir el riesgo a complicaciones. Para que un medicamento antiviral sea efectivo debe ser tomado 12-48 horas después que los síntomas de la gripe hayan comenzado.
- Si su hijo tiene gripe, es importante que se quede en casa, descanse y tome muchos líquidos.
- Además notifíquelo a la enfermera de la escuela de su hijo(a), si su hijo(a) tiene gripe.
- Monitorear la incidencia de gripe en el Distrito Escolar de San Ysidro ayudará a mantener saludables a los estudiantes, personal escolar y a otros miembros de la comunidad.

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS DE LA INFLUENZA VISITE [WWW.CDC.GOV/FLU](http://WWW.CDC.GOV/FLU) [WWW.CDC.GOV/FLU](http://WWW.CDC.GOV/FLU)



Este programa es patrocinado por el National Association of School Nurses (NASN) y respaldado por fondos donados por Roche.