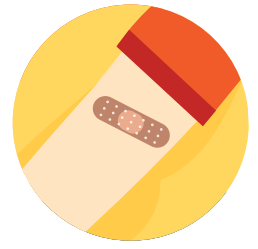




# La influenza:

## Guía para padres



La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa, causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y los pulmones. La influenza es diferente de un resfriado y generalmente aparece de manera repentina. Cada año, la influenza causa millones de casos de enfermedad, cientos de miles de hospitalizaciones y decenas de miles de muertes en los Estados Unidos.

La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Los CDC estiman que desde el 2010, en los Estados Unidos se ha hospitalizado a una cantidad de entre 6000 y 26 000 niños menores de 5 años cada año a causa de la influenza. La vacuna contra la influenza es segura y ayuda a proteger a los niños contra esta enfermedad.

### Lo que deben saber los padres

#### ¿Qué tan grave es la influenza?

Aunque la enfermedad de la influenza puede variar entre leve y grave, los niños frecuentemente requieren atención médica a causa de la influenza. Los niños menores de 5 y los niños de cualquier edad que tengan ciertos problemas de salud a largo plazo están en mayor riesgo de presentar complicaciones por la influenza, como neumonía, bronquitis, infecciones de oído y sinusitis. Algunos de los problemas de salud que se sabe que hacen que los niños sean más vulnerables a la influenza incluyen el asma, la diabetes y los trastornos del cerebro o del sistema nervioso.

#### ¿Cómo se propaga la influenza?

Se cree que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que se forman cuando una persona con la enfermedad tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden llegar a la boca o la nariz de las personas que estén cerca. Una persona también puede contraer la influenza cuando toca algo que tiene el virus y luego se toca los ojos, la nariz o la boca.

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

Los síntomas de la influenza pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio y, en algunos casos, vómitos y diarrea (más frecuentes en los niños que en los adultos). Algunas personas con influenza no presentarán fiebre.

### Proteja a sus hijos

#### ¿Cómo puedo proteger a mis hijos de la influenza?

La primera y mejor manera de protegerlos es ponerse usted y sus hijos la vacuna anual contra la influenza.

- Se recomienda la vacunación contra la influenza para todas las personas de 6 meses en adelante todos los años. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal son opciones de vacunación.

- Es particularmente importante que se vacune a los niños pequeños y a los que tengan ciertos problemas de salud a largo plazo.
- También se deben vacunar las personas que cuidan a niños y tengan mayor riesgo de complicaciones por la influenza. (Los bebés menores de 6 meses de edad están en mayor riesgo de presentar complicaciones graves, pero son demasiado pequeños para recibir la vacuna contra la influenza).
- Las personas embarazadas también deben vacunarse para protegerse y proteger al bebé. Las investigaciones muestran que vacunarse contra la influenza durante el embarazo protege al bebé durante varios meses después de que nace.
- Los virus de la influenza cambian constantemente, por lo tanto, se actualizan las vacunas para que protejan contra los virus que, según indiquen las investigaciones, tengan mayores probabilidades de causar la enfermedad durante la siguiente temporada de influenza.

#### ¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Las vacunas contra la influenza tienen un excelente historial de seguridad. Millones de personas han recibido la vacuna de manera segura, durante décadas. Tanto la vacuna inyectable como la vacuna en atomizador nasal son opciones para la vacunación. Hay diferentes tipos de vacunas contra la influenza autorizadas para personas de diferentes edades. Cada persona debe ponerse la vacuna que sea adecuada para su edad. Los CDC y la Academia Estadounidense de Pediatría recomiendan que todos los niños de 6 meses de edad en adelante reciban la vacuna anual contra la influenza.

#### ¿Cuáles son los beneficios de vacunarse contra la influenza?

- La vacunación contra la influenza puede evitar que usted y sus hijos se enfermen.** Cuando los virus de la vacuna coinciden con los que están circulando, la vacunación ha mostrado reducir el riesgo de enfermarse en aproximadamente un 40 % a un 60 %.
- Las vacunas contra la influenza pueden evitar la hospitalización de sus hijos a causa de esta enfermedad.** Un estudio reciente mostró que la vacunación contra la influenza redujo en un 74 % el riesgo de los niños de ser hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos pediátricos a causa de esta enfermedad.
- La vacuna contra la influenza puede salvar la vida de niños.** Un estudio que usó los datos de temporadas de influenza recientes halló que en los niños con afecciones de mayor riesgo la vacuna redujo a la mitad el riesgo de muerte asociada a la influenza y en los niños sin afecciones lo redujo casi dos tercios.



- En caso de contraer la influenza, la vacunación también puede hacer que la enfermedad sea más leve.
- Si usted y sus hijos se vacunan, esto también puede proteger a otras personas que quizás sean más vulnerables a enfermarse gravemente, como los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas con ciertos problemas de salud a largo plazo.

### ¿De qué otras maneras puedo proteger a mis hijos contra la influenza?

Además de vacunarse contra la influenza, usted y sus hijos deben tomar medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de microbios.

Dentro de lo posible, manténganse alejados de las personas que estén enfermas para evitar enfermarse. Si usted o sus hijos se enferman, eviten estar con otras personas lo más posible para no contagiarlas. Además, recuerden cubrirse la nariz y la boca cuando tosan o estornuden, lavarse las manos frecuentemente, limpiar las superficies que puedan estar contaminadas con virus de la influenza y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas medidas diarias pueden ayudar a reducir sus probabilidades de enfermarse y prevenir la propagación de microbios a otras personas si se enferman. Sin embargo, la vacunación anual contra la influenza es la mejor forma de prevenir esta enfermedad.

### Si sus hijos están enfermos

#### ¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

**Hable con el médico pronto si le preocupa la enfermedad de sus hijos.**

Asegúrese de que descansen mucho y tomen suficientes líquidos.

Si sus hijos tienen 5 años o más y no tienen problemas de salud a largo plazo, pero presentan síntomas de influenza, como fiebre o tos, consulte con su médico según sea necesario.

Los niños que tengan menos de 5 años de edad — especialmente los menores de 2 — y los que tengan ciertos problemas de salud a largo plazo (como asma, diabetes, o trastornos del cerebro o del sistema nervioso) están en mayor riesgo de complicaciones graves a causa de la influenza. Llame o lleve a sus hijos al médico de inmediato si tienen síntomas de influenza.

#### ¿Qué debo hacer si mi hijo parecen estar muy enfermos?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse gravemente por la influenza. Si sus hijos tienen alguno de los siguientes signos de advertencia de una emergencia, debe llevarlos a la sala de emergencias:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Labios o cara azulados
- Hundimiento de las costillas con cada respiración
- Dolor de pecho
- Fuertes dolores musculares (el niño se niega a caminar)
- Deshidratación (no orinar por 8 horas, tener la boca seca, llorar sin lágrimas)
- No estar alerta ni interactuar cuando está despierto
- Convulsiones
- Fiebre de más de 104° F
- En los niños menores de 12 semanas, toda fiebre

- Fiebre o tos que mejoran, pero luego vuelven o empeoran
- Empeoramiento de afecciones crónicas

Esta lista no incluye todos los signos de advertencia. Consulte con su proveedor de atención médica si tienen cualquier otro síntoma grave o que le preocupe.

#### ¿Hay algún medicamento para tratar la influenza?

Sí. Los antivirales son medicamentos recetados que se pueden usar para tratar la influenza. Pueden reducir la duración de la enfermedad y hacerla más leve.

También pueden prevenir las complicaciones graves que podrían llevar a una hospitalización. Los antivirales son más eficaces si se comienzan en los primeros 2 días de la enfermedad. Se recomiendan para tratar la influenza en las personas que estén muy enfermas (p. ej., las personas que están en el hospital) o en las que tengan síntomas de influenza y estén en mayor riesgo de presentar complicaciones graves. Se pueden dar a los niños y a las personas embarazadas.

#### ¿Por cuánto tiempo puede transmitir la influenza una persona enferma?

Las personas que tienen la influenza pueden transmitirla a otras personas desde 1 día antes de que se enferman hasta 5-7 días después. Las personas que están muy enfermas y los niños pequeños podrían propagar la influenza durante más tiempo, especialmente si siguen con síntomas.

#### ¿Pueden mis hijos ir a la escuela, la guardería o el campamento si están enfermos?

No. Sus hijos deben quedarse en casa para descansar y evitar transmitir la influenza a los otros niños y las personas que los cuiden.

#### ¿Cuándo pueden regresar mis hijos a la escuela después de haber tenido la influenza?

Mantenga a sus hijos en casa y espere al menos 24 horas después de que ya no tengan fiebre antes de llevarlos a la escuela, la guardería o el campamento. (La fiebre debe haber desaparecido sola, sin el uso de medicamentos que reduzcan la fiebre). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F (37.8 °C) o mayor.

\*Muchas autoridades usan, ya sea 100 °F o 100.4 °F (37.8 o 38 °C) como número de corte para la fiebre, pero este número puede variar dependiendo de factores como el método que se use para medir la temperatura y la edad de la persona.



Para obtener más información, visite <https://espanol.cdc.gov/flu/highrisk/children.htm> o llame al 800-CDC-INFO.



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention