

## Información sobre la Influenza

### ¿Qué es la influenza?

La influenza es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por los virus de la influenza. Los virus de la influenza causan enfermedad, hospitalización y muertes en los Estados Unidos cada año. Hay muchos virus diferentes de influenza y algunas veces un nuevo virus de influenza surge para enfermar a la gente.

### ¿Qué es la novedosa influenza H1N1?

La novedosa influenza H1N1 es un nuevo y muy diferente virus de la influenza que se está expandiendo a lo largo del mundo entre las personas. Este nuevo virus fue llamado "gripe porcina" en un principio debido a que contiene partes de virus de influenza encontradas en cerdos en el pasado. No obstante, la influenza H1N1 no ha sido detectada en los cerdos de Estados Unidos.

La influenza es impredecible, pero los científicos creen que el virus de la nueva influenza H1N1 causará enfermedad, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos virus en los próximos meses. En esta temporada de influenza, el nuevo virus causará más enfermedades entre la gente que durante una temporada regular de influenza. También podrá causar más hospitalizaciones y más muertes que la influenza estacional.

### ¿Qué tan seria es la influenza?

La influenza puede llegar a ser muy seria, especialmente para los niños menores y los niños de cualquier edad que tengan alguna condición médica crónica. Estas condiciones incluyen asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunológicos debilitados, enfermedad renal, problemas cardíacos y desórdenes neurológicos y neuromusculares. Estas condiciones pueden resultar en una enfermedad más severa de la influenza, incluyendo el nuevo virus H1N1.

### ¿Cómo se disemina la influenza?

Se piensa que tanto la nueva influenza H1N1 como la estacional se diseminan mayormente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de las personas que se encuentran enfermas con influenza. Las personas también podrían enfermarse tocando algo con los virus de la influenza y luego tocándose su boca o nariz.

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

Los síntomas de la influenza estacional y de la novedosa H1N1 incluyen fiebre, tos, garganta irritada, nariz goteando o tapada, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea.

### ¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar con influenza a otras?

Las personas infectadas con influenza estacional o la novedosa influenza H1N1 esparcen el virus y pueden contagiar a otros desde el primer día antes de sentirse enfermos hasta entre 5 y 7 días después. Esto puede ser más extenso en algunas personas, especialmente niños y personas con sistemas inmunológicos debilitados y en

## Proteja a su hijo

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

Aplíquese junto a su hijo, una vacuna contra la influenza estacional para protegerse contra los virus estacionales.

Siga estos pasos todos los días para evitar la propagación de todos los virus de la influenza. Esto incluye:

- Cúbrase su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Arroje el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lávese las manos seguido con jabón y agua, especialmente luego de toser o estornudar. Si el jabón y el agua no están disponibles, los líquidos para limpiarse las manos con base de alcohol también son efectivos. \*



- Evite tocarse sus ojos, nariz y boca. Los gérmenes se esparcen de esta forma.
- Enseñe a su hijo estas acciones también.
- Trate de evitar que sus hijos tengan contacto cercano (aproximadamente 6 pies) con personas enfermas incluyendo cualquiera de su casa que se encuentre enfermo.
- Mantenga las superficies como las mesas de noche, superficies del baño, mesas de la cocina y juguetes limpios, limpiándolos con un desinfectante hogareño de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Arroje los pañuelos de papel y otros productos descartables utilizados por personas enfermas de su casa en la basura.

### ¿Hay alguna vacuna para proteger a mi hijo de la influenza H1N1?

Se está produciendo una vacuna contra la nueva influenza H1N1 y estará disponible en los próximos meses como una opción para la prevención de la nueva influenza H1N1. La vacuna contra la influenza estacional se encuentra disponible cada otoño e invierno. Puede obtener información adicional sobre la vacuna contra la nueva influenza H1N1 y la vacuna contra la influenza estacional en el sitio Web de CDC.



### ¿Hay alguna medicina para tratar la influenza?

Los medicamentos antivirales pueden tratar tanto la influenza estacional como la nueva influenza H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que la gente se sienta mejor y mejore más rápido. Pero necesitan ser recetadas por un doctor y trabajan mejor cuando se toman durante los primeros dos días de la enfermedad. Estos medicamentos pueden ser suministrados a los niños. El uso prioritario de estos medicamentos es para tratar a las personas que se encuentran seriamente enfermas o que tiene una condición médica que las coloca en riesgo de serias complicaciones de la influenza.

## ¿Qué debo usar para lavarme las manos?

Lavarse las manos con jabón y agua corriente (durante el tiempo que le lleva cantar dos veces el "Cumpleaños Feliz") le ayudará a protegerse de muchos gérmenes. Cuando no disponga de jabón y agua, puede usar toallitas o gel con alcohol, (el gel debe frotarse en las manos hasta que se sequen).

\*

## Si su hijo está enfermo

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

Si su hijo tiene 5 años o es mayor, y por lo demás está sano, y contrae síntomas parecidos a los de la influenza, incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su doctor lo necesario y asegúrese que el niño tenga mucho reposo y que beba líquidos suficientes.

Si su hijo es menor de 5, o de cualquier edad y tiene una condición médica tal como asma, diabetes o un problema neurológico y desarrolla síntomas similares a los de la influenza, incluyendo fiebre y/o tos, llame a su doctor o consiga atención médica. Ello se debe a que los niños menores y los que tienen una condición médica crónica (como asma o diabetes) podrían tener un riesgo mayor de serias complicaciones de una infección por influenza, incluyendo la nueva H1N1. Hable con su doctor lo antes posible si está preocupado por la enfermedad de su niño.

### ¿Qué hago si mi niño parece muy enfermo?

Aún los niños que han sido siempre sanos o que hayan tenido influenza anteriormente pueden contraer un severo caso de influenza.

Llame o lleve al doctor inmediatamente a su hijo de cualquier edad si tiene:

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Color de piel azulado o grisáceo
- No toma suficiente líquidos
- Vómitos severos o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Está tan irritable que no quiere ser tenido en brazos
- Los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran pero luego retornan con fiebre y una tos peor
- Tiene otras condiciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla síntomas similares a los de la influenza, incluyendo fiebre y/o tos.

### ¿Puede mi hijo ir a la escuela, guardería o campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe quedarse en su casa para descansar y evitar contagiar la influenza a otros niños.

### ¿Cuándo puede mi hijo retomar a la escuela luego de haber tenido influenza?

Mantenga a su hijo en su hogar y lejos de la escuela, la guardería o campamento como mínimo hasta 24 horas después que la fiebre haya pasado. (La fiebre debe haber pasado sin necesidad ya de tomar ninguna medicina para reducirla.) Fiebre se define como 100°F o 37.8°C.

\*Aunque la evidencia científica no es extensiva como en el caso de lavarse las manos y usar desinfectantes basados en alcohol, otros líquidos de limpieza de manos que no tienen alcohol pueden ser útiles para matar los gérmenes de la influenza en ambientes donde el alcohol no está permitido.

Para más información, visite  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o  
llame al 1-800-CDC-INFO



## Influenza Estacional y la Nueva H1N1:

## Una Guía para los Padres

