



¿La gripe es algo que le preocupa? Información para padres

Durante la temporada en que la gripe está más activa, puede parecer como que todo el mundo está enfermo. Hasta puede oír hablar de niños que tienen que ser atendidos en el hospital, o que incluso desgraciadamente fallecen, debido a la gripe. Aunque esto puede ser aterrador, hay aspectos que debe saber que pueden ayudar a aliviar sus preocupaciones. A continuación, presentamos algunos aspectos que debe conocer sobre la gripe:

La gripe ocurre todos los años

Todos los años, millones de estadounidenses contraen la gripe. Lo bueno es que casi todos los niños mejoran por sí solos en casa. Lamentablemente, la gripe puede conllevar a complicaciones graves o incluso la muerte. Los niños que corren mayor riesgo de complicaciones son aquellos que son menores de cinco años de edad, y aquellos que padecen de enfermedades crónicas como asma, diabetes u otras enfermedades. Si no está seguro de si su hijo corre alto riesgo, o si piensa que quizás esté presentando complicaciones relacionadas con la gripe, comuníquese con su pediatra de inmediato. La gripe es una enfermedad común y los médicos tienen amplia experiencia en su tratamiento.

La vacuna contra la gripe es muy útil

La vacuna contra la gripe no es perfecta e incluso aunque reciba la vacuna, existe la posibilidad de que contraiga la gripe. En los casos en que la persona se enferma, los estudios han demostrado que los niños que reciben la vacuna tienen menos probabilidades de enfermarse de gravedad debido a la gripe. La vacuna contra la gripe se le puede administrar a su hijo en cualquier momento durante la temporada de gripe, pero mientras más pronto se ponga la vacuna, mejor. Los adultos también deben vacunarse, para que haya menos probabilidades de que la gripe se propague a los demás.

La vacuna contra la gripe es muy segura. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) estudian a profundidad la seguridad de las vacunas aprobadas para su uso en los Estados Unidos. Cientos de millones de estadounidenses han recibido de forma segura las vacunas contra la gripe en los últimos 50 años, y se han realizado numerosas investigaciones para contribuir a la seguridad de las vacunas contra la gripe. Como cualquier producto médico, las vacunas pueden causar efectos secundarios. Los efectos secundarios más comunes son dolor o enrojecimiento en el sitio de la inyección, dolores de cabeza y dolores musculares. Estos efectos secundarios comunes tienden a ser leves y desaparecen espontáneamente en unos pocos días. Para obtener más información sobre la seguridad de la vacuna contra la gripe, visite el sitio web de los CDC

<https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/general.htm>.

La mayoría de los casos de la gripe pueden ser tratados en casa

La mayoría de los casos de la gripe no requieren atención médica. Los medicamentos antivirales prescritos por el médico de su hijo si se administran en las etapas tempranas de la enfermedad, pueden acortar la enfermedad por un día o más y pueden reducir la posibilidad de complicaciones. Estos medicamentos son importantes para los niños menores de cinco años de edad, los que tiene problemas de salud crónicos, y los que están muy enfermos. Para todos los demás casos, por lo general, el tiempo, bastante descanso y beber suficientes líquidos es todo lo que se necesita para tratar la gripe.

Usted puede ayudar a evitar a que su hijo contraiga la gripe

Además de la vacuna contra la gripe, hay otras medidas que puede tomar para prevenir la gripe.

- **¡Quédese en casa cuando esté enfermo!** Si usted o su hijo se enferman con gripe, deben permanecer en casa y no ir a la escuela o al trabajo hasta que no tengan fiebre durante 24 horas sin el uso de productos de reducción de la fiebre, como Tylenol. También conviene evitar grandes multitudes o visitar a otras personas que sean más propensas a contraer la gripe (hermanos menores, abuelos) si usted está enfermo. Esto puede ayudar a evitar que otras personas se enfermen.
- Manténgase alejado de las personas que estén enfermas.
- Mantenga a los miembros de la familia que estén enfermos alejados de las demás personas en el hogar.
- Cúbrase con un pañuelo de papel cuando tosa y estornude y tírelo en la basura después de usarlo. Enseñe a sus hijos a que hagan lo mismo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si no hubiera agua y jabón disponibles, utilice un gel para las manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan por estas vías.
- Limpie y desinfecte los artículos que toca con frecuencia. Utilice un desinfectante doméstico acorde a las instrucciones en la etiqueta del desinfectante.

Llame al médico de su hijo

Si los síntomas de la gripe de su hijo son preocupantes y parecen estar empeorando, **llame inmediatamente** al médico de su hijo. Los síntomas a los que debe prestar especial atención son:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- La coloración de la piel se torna morada o grisácea
- No bebe suficientes líquidos (no va al baño o no orina tanto como de costumbre)
- Vómitos severos y/o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Está tan irritable que el niño no quiere que lo carguen
- Los síntomas de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y peor tos

- Tiene otros problemas de salud (como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes o asma) y presenta síntomas de la gripe, incluido fiebre y/o tos

Para obtener más información, visite el sitio web acerca de la gripe del Departamento de Salud de Nueva Jersey en <http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>. Síguenos en Twitter @njdeptofhealth, en facebook en NJDeptofHealth, en Instagram @njdeptofhealth y en Snapchat @njdoh.