

## ¿Qué es la influenza?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus de la influenza. El virus de la gripe es altamente contagioso que afecta la nariz, la garganta, los bronquios, y los pulmones. Puede causar una enfermedad moderada o grave, y en ocasiones puede causar la muerte. La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose cada año.

## Contagio de la gripe

El virus de la gripe se propaga principalmente de persona a persona cuando las personas con gripe tosen o estornudan. A veces las personas pueden infectarse al tocar algo con el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz. La mayoría de los adultos sanos pueden infectar a otras personas desde un día antes de que se desarrollen los síntomas hasta 5 días después de caer enfermo. Eso significa que usted puede transmitir la gripe a alguien antes de saber que está enfermo, así como cuando está enfermo.

### Período contagioso

Las personas pueden infectar a otras desde un día antes de aparecer los síntomas hasta 10 días después de estar enfermos.

## Prevención en los Centros de Cuidado Infantil

- **Quédese en casa cuando esté enfermo.** Cualquier miembro del personal o niño sospechoso de tener influenza, no debería acudir al centro de cuidado infantil.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón durante 15-20 segundos (lo que normalmente se tarda en cantar la canción del alfabeto.) Séquese las manos con toallas de papel o use secadoras de manos automáticas de ser posible. Si usa toallas de tela, reemplácelas con toallas de limpieza varias veces al día. Cada niño debe tener su propia toalla de tela. Se les debe enseñar y ayudar a los niños pequeños a lavarse las manos para asegurarse que lo hagan correctamente. Los baños deben ser controlados regularmente para asegurarse que el jabón y las toallas están disponibles.
- **Lávese después de sonarse la nariz.** El lavado de manos adecuado es especialmente importante después de limpiarse su propia nariz o la nariz de los demás, o después del contacto con la saliva o secreción nasal.

- La gripe se puede propagar a través de la tos y los estornudos. Asegúrese que hayan pañuelos desechables disponibles en caso de secreción nasal y estornudos. El personal y los niños deberían cubrirse la boca con la parte superior del brazo o un pañuelo desechable al toser, estornudar o sonarse la nariz. Los pañuelos deben ser desechados inmediatamente y las manos deben ser lavadas. Asegúrese que los pañuelos desechables, para la secreción nasal y estornudos, y los medios para transportarlos estén disponibles en el centro.

- **Recuerde a los niños de no tocar los ojos, la nariz o la boca.** Los gérmenes se propagan de esta manera.

- **Utilice un desinfectante para manos.** Fomente el uso de desinfectantes para manos cuando usted no pueda lavarse las manos. El desinfectante de manos es eficaz para matar los gérmenes en las manos cuando no están visiblemente sucias (por ejemplo, al tocar el teléfono, la nariz de un niño, y el pomo de la puerta).

- **Mantenga su centro abierto si es posible.** El cierre de un centro infantil no se recomienda en caso de un brote. Si un centro cierra, los padres tienen más probabilidades de llevar a sus hijos enfermos y a los sanos a otros centros, provocando la propagación de la enfermedad a otros centros.

- **Evite el contacto cercano.** Los niños y el personal deben evitar el intercambio de saliva por lo que no deben compartir vasos, tenedores, cucharas, cepillos de dientes y juguetes.

- **Limpie con frecuencia y correctamente.** En los viveros, limpie las superficies de uso común como picaportes, pasamanos, áreas donde se come, los juguetes y teléfonos. Los desinfectantes comerciales o soluciones de cloro deben ser utilizados. (Mezcle  $\frac{1}{4}$  de taza de blanqueador en 1 galón de agua para preparar la solución de cloro.)

### **¿Por qué deben los niños y todo el personal vacunarse contra la gripe todos los años?**

El virus de la gripe cambia cada año ya que se abre camino en todo el mundo. Dado que los virus de la gripe casi nunca son los mismos año con año, las cepas de la influenza en la vacuna cambian cada año. Esta es la razón por la cual se necesita obtener una vacuna contra la gripe cada año. La vacuna le protege contra la gripe durante un año.

### **Vacunación**

La vacunación anual contra la gripe debe comenzar tan pronto como la vacuna esté disponible, por lo general a principios del otoño. Esto proporcionará la protección de toda la temporada de la gripe.

## **Vacuna de espray nasal**

La vacunación con la vacuna de la influenza de espray nasal (Flu Mist ®) es una opción para las personas saludables de 2 a 49 años de edad que no están embarazadas o son personas saludables que viven o cuidan a aquellas que en su grupo están en alto riesgo. La única excepción es para las personas saludables que cuidan a personas cuyo sistema inmunológico está severamente débil y que requieren de un ambiente protegido. Estas personas deberían recibir la vacuna inactiva.

## **Si usted se enferma**

La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin complicaciones. Si le da la gripe:

- Quédese en casa.
- Existen medicamentos de venta libre (OTC= over the counter) que alivian los síntomas de la gripe (pero nunca le dé aspirina a niños o adolescentes con síntomas de gripe, especialmente fiebre)
- Recuerde que la seriedad de la gripe es más común en ciertos grupos de personas como las personas de 65 años de edad, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones médicas crónicas y los niños pequeños
- Consulte con su médico tan pronto como sea posible para obtener el mejor tratamiento, pero tenga presente que hay señales de emergencia que podrían requerir atención médica urgente

## **Señales de emergencia de la influenza**

En los niños, las señales de emergencia que indican la necesidad de atención médica urgente incluyen:

- Respiración rápida o falta de aliento
- Color azulado de la piel
- No está tomando suficientes líquidos
- No quiere despertarse ni interactuar con los demás
- Está tan irritable que el niño no quiere que se le abraze
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y tos
- Fiebre con sarpullido

## **Recomendaciones para la vacunación de los niños**

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (los CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que cada niño reciba una vacuna para la gripe desde los seis meses de edad.

Revisado en octubre de 2010

Recomendaciones para los centros de atención infantil

Para obtener más información acerca de la influenza, visite nuestro sitio Web: [www.idph.state.ia.us / adper / flu.asp](http://www.idph.state.ia.us/adper/flu.asp)