

## **Datos Sobre la Gripe para los Padres**

La influenza es una infección viral que ataca el sistema respiratorio: la nariz, la garganta y los pulmones. En la mayoría de los casos, la influenza se resuelve por sí sola. Pero a veces, la gripe y sus complicaciones pueden ser mortales. Aunque la vacuna anual contra la gripe no es 100 por ciento efectiva, sigue siendo su mejor defensa contra la gripe.

Inicialmente, la gripe puede parecer un resfriado común con secreción nasal, estornudos y dolor de garganta. Los resfriados generalmente se desarrollan lentamente, mientras que los síntomas de la gripe aparecen de repente. Aunque un resfriado puede ser una molestia, generalmente uno se siente mucho peor con la gripe.

### **Los signos y síntomas comunes de la gripe incluyen:**

- Fiebre superior a 100.4 F (38 C)
- Dolores musculares o corporales.
- Escalofríos y sudores.
- Dolor de cabeza
- Tos persistente
- Fatiga y debilidad.
- Moqueo o congestión nasal
- Dolor de garganta

### **¿Cómo se contagia la gripe?**

Los virus de la gripe se transmiten principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias. Estas gotas se propagan cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Con menos frecuencia, se transmite al tocar superficies u objetos contaminados y luego al tocar la boca, la nariz o los ojos. Otros virus respiratorios también se transmiten de esta manera.

Las personas infectadas con gripe pueden infectar a otro 1 día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta 5-7 días después de enfermarse.

### **Cómo prevenir la propagación de la gripe:**

- Quédese en casa si está enfermo y no envíe estudiantes a la escuela si experimentan signos y síntomas de enfermedad.
- Practique siguiendo las acciones preventivas diarias para detener la propagación de gérmenes:
  - Cubra la boca cuando tose o estornuda.
  - Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de toser en las manos o limpiarse con una toallita.
  - Use desinfectante para manos cuando no pueda lavarse las manos.
  - Evite la exposición manteniendo las manos alejadas de la nariz, la boca y los ojos.
  - Si usted o alguien de su familia está enfermo, no regrese al trabajo o la escuela hasta que la persona haya estado sin fiebre durante 24 horas.