



Influenza o Gripe (Flu)

Estacional incluyendo la H1N1

(Influenza (Flu) Seasonal including H1N1)

Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

¿Qué es la influenza (flu)?

La influenza es una enfermedad viral muy contagiosa (se pega). Los brotes epidémicos de la influenza generalmente ocurren durante los meses de invierno.

Hay diferentes cepas de la influenza, pero los síntomas y la atención dada son básicamente los mismos.

Estos consejos pueden ayudar a detener el contagio a otras personas cuando su niño tenga la influenza:

- Haga que todos los miembros de la familia se laven las manos con frecuencia.
- Evite compartir platos, tazas, o utensilios.
- Enséñele a su niño a cubrirse la boca o nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. O que tosa en un brazo o en el doblado del codo. Tire los pañuelos desechables inmediatamente.
- Evite el contacto con otras personas. Esto incluye quedarse en casa y no ir a la guardería, a la escuela, ni al trabajo.
 - Su niño podrá regresar a la guardería y a la escuela 24 horas después de que se le haya pasado la fiebre, **sin** haber tomado medicamentos para bajar la fiebre.
 - Cuando vayan a recibir atención médica, es posible que usted y su niño enfermo tengan que usar tapabocas en las zonas comunes del consultorio de su médico, centro de atención médica u hospital, para ayudar a prevenir la propagación de la influenza o gripe.

¿Cuáles son los posibles síntomas?

Su niño puede tener uno o más de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Dolores en el cuerpo y la cabeza
- Dolor de garganta
- Cansancio
- Escalofríos
- Pérdida del apetito
- Ojos con comezón y llorosos
- Flujo nasal (mucosidad)
- Tos
- Vómito
- Diarrea

A veces, la influenza puede conducir a neumonía u otros problemas serios.

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento para la H1N1 es exactamente igual que el de cualquier otra cepa de la influenza. Algunos consejos generales a seguir incluyen darle a su niño:

- Acetaminofén (*acetaminophen* como Tylenol u otra marca comercial menos costosa) o ibuprofeno (*ibuprofen* como Motrin, Advil u otra marca comercial menos costosa) para la fiebre, el dolor y el malestar. Siga cuidadosamente las instrucciones que aparecen en la caja o pregunte al médico cuánto medicamento se le debe dar.

NO LE DÉ:

- Al niño más de 5 dosis de acetaminofén en un período de 24 horas.
- Acetaminofén a los bebés menores de 3 meses si no lo ha ordenado el médico.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente,
llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

Influenza o Gripe (Flu) Estacional y Porcina (H1N1), continuación

- Ibuprofeno a los bebés menores de 6 meses si no lo ha ordenado el médico.
- Acetaminofén e ibuprofeno juntos. **NO** los alterne.
- Aspirina (*aspirin*) o cualquier otro producto que contenga aspirina o salicilatos (*salicylates*) como Pepto Bismol.
- Dele bastantes líquidos claros y fríos para que no se deshidrate (se seque).
 - No obligue a su niño a comer. Es normal que se pierda el apetito cuando se tiene la influenza.
 - Si está vomitando, dele sorbos pequeños frecuentemente.
- La tos ayuda a expulsar el moco del pecho y los pulmones.
 - La mayoría de los niños no pueden escupir el moco sino que se lo tragan. Esto no causa ningún problema.
- Dele medicamentos para el resfriado y la tos, pero solamente siguiendo las recomendaciones del médico de su niño; esto incluye los medicamentos recetados y los de venta libre.
 - Para los niños menores de 6 años - los medicamentos para la tos y el resfriado no funcionan muy bien en este grupo, y también pueden producir efectos secundarios severos.
 - No le dé a un niño menor de 6 años ningún medicamento hecho para niños mayores de esta edad.
 - Muchas marcas de medicamentos para la tos y el resfriado tienen los mismos ingredientes, o ingredientes que no son necesarios. Utilizar más de 1 marca o mezclarlas, puede causar una sobredosis seria y hacerle daño a su niño.
 - No utilice un medicamento combinado para el resfriado que contenga acetaminofén o ibuprofeno.
- Asegúrese de que su niño descanse bastante y que regrese a sus actividades normales gradualmente.
- Evite el humo y el olor del cigarrillo alrededor de su niño.

¿Se le debe hacer una prueba a mi niño para detectar la influenza?

Hay varios tipos de pruebas para la influenza. Una de ellas es una prueba rápida - esta no es fiable. Esto es especialmente cierto para las diferentes y nueva cepas de influenza, tal como la H1N1.

- El resultado de la prueba puede mostrar que una persona tiene la influenza, cuando realmente no la tiene. O puede que no muestre la influenza, cuando una persona si la tiene.
- Su médico basará el tratamiento de su niño en los signos y síntomas que él manifieste, en vez de en estas pruebas.
- Su médico decidirá si su niño necesita exámenes de laboratorio y si los resultados tendrán impacto en el tratamiento.

¿Se puede prevenir la influenza?

Dos clases de vacunas contra la influenza pueden ayudar a prevenir algunos tipos de la misma – una en inyección, y una en atomizador nasal. Hable con el médico de su niño para saber que tipo de vacuna contra la influenza es la correcta para él.

- Asegúrese que su niño y su familia reciban la vacuna contra la influenza en septiembre u octubre de cada año.
- Cada año se elaboran vacunas nuevas contra los tipos de influenza que los médicos creen que van a aparecer ese año.
- Su niño debe recibir una nueva vacuna todos los años.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente,
llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

Influenza o Gripe (Flu) Estacional y Porcina (H1N1), continuación

Inyección contra la influenza

Las inyecciones contra la influenza se dan con una aguja y contienen virus muertos.

- La vacuna inyectada contra la influenza se recomienda para todos los niños mayores de 6 meses.
- Los niños menores de 9 años que nunca han recibido la vacuna, necesitarán 2 inyecciones contra la influenza, por lo menos con un mes de diferencia.
- Los niños con problemas crónicos de salud, de cualquier edad, deben recibir la inyección contra la influenza.

Atomizador nasal

- El atomizador nasal que contiene virus vivos debilitados se puede utilizar en niños saludables mayores de 2 años.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame **inmediatamente** al 911 o al servicio de ambulancia local si su niño:

- Está tan cansado y débil que casi no le responde.
- Está respirando con **mucho** dificultad y le es difícil tomar el aliento.
- Jadea al respirar.
- Tiene retracciones del pecho (se hunde la piel que hay entre costilla y costilla, y alrededor del pecho) cuando respira.
- Tiene un color azulado o morado oscuro en las uñas, labios o encías.
- Deja de respirar por más de 10 segundos.
- No puede hablar mientras trata de respirar.
- Tiene cualquier problema de respiración que necesita atención **inmediata**.

Llame al médico si su niño:

- No sonríe ni demuestra interés en jugar al menos por pocos minutos, durante un período de 4 horas.
- Le silba el pecho al respirar o respira con más dificultad que cuando lo examinó el médico.
- Siente opresión o dolor en el pecho.
- No se puede consolar por lo menos unos cuantos minutos cada hora, usando métodos que usualmente funcionan, como por ejemplo, sostenerlo en los brazos, mecerlo, usar chupones o hablarle cariñosamente.
- Observa señales de deshidratación (sequedad):
 - Si el bebé es menor de un año y no orina en un período de 6 a 8 horas
 - Si el niño tiene más de un año y no orina en más de 8 horas
 - No le salen lágrimas al llorar
 - Tiene los ojos hundidos
 - Tiene secos los labios y la boca
- Se hala las orejas o muestra señales de dolor de oído.
- Es un bebé menor de 3 meses y tiene fiebre (temperatura de más de 100.3°F –grados Fahrenheit).
- Es un bebé o niño mayor y tiene fiebre que le dura más de 3 días.
- Usted tiene alguna preocupación acerca de cómo se ve o se siente su niño.

También llame al médico si su niño(a) tiene algún factor de riesgo que pudiera causarle complicaciones graves debido a la influenza:

- Tiene demasiado sobrepeso

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente,
llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**

Influenza o Gripe (Flu) Estacional y Porcina (H1N1), continuación

- Está embarazada
- Tiene alguna enfermedad del sistema nervioso como convulsiones o retraso del desarrollo muy severo
- Tiene alguna enfermedad crónica como cáncer, deficiencia del sistema inmunológico, enfermedad cardíaca o pulmonar

En raras ocasiones, la infección puede diseminarse a otras partes del cuerpo. Llame al médico de su niño inmediatamente si presenta alguno de los siguientes:

- No se mejora o se sigue sintiendo cansado y débil después de 5 días.
- Parece mejorarse por un día y luego se enferma de nuevo
- Está confuso o responde menos.
- Debilidad extrema.
- Vértigo, mareo o se desmaya.

**En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente,
llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana**