



Tres Pasos a Seguir Para Controlar el Virus de la Influenza en los Niños

Ahora que estamos en época de gripe, muchos padres alrededor del país se ven en la situación de tener que cuidar a niños enfermos con el virus de la influenza. Los niños son dos o tres veces más propensos a enfermarse por el virus de la gripe que los adultos y en promedio, uno de cada tres niños en los Estados Unidos es afectado por este virus cada año. La Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN por sus siglas en inglés) está trabajando para educar a los padres sobre como hacer para que sus niños permanezcan saludables durante la época de gripe. A continuación, encontrará tres pasos simples a seguir para la prevención de la gripe.

1. **Vacunación:** De acuerdo al Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), la mejor forma de prevenir la gripe es vacunándose. Aunque octubre y noviembre son las épocas ideales para obtener la vacuna de la gripe, nunca es demasiado tarde para vacunarse, ya que toma cerca de dos semanas para que la vacuna llegue a ser completamente efectiva. De acuerdo al CDC, todavía hay suficientes vacunas disponibles.
2. **Los Medicamentos Antivirales:** La prescripción de medicamentos antivirales es un complemento importante a la vacunación para la prevención y tratamiento de la gripe. Si un niño ha estado alrededor de alguien que tiene gripe, el médico puede recetar un medicamento antiviral para ayudar a evitar que el niño se contagie con el virus. Sin embargo, es importante contactar al médico rápidamente, porque los niños deben comenzar a tomar este medicamento durante las primeras 12-48 horas de exposición al virus. Si se toma dentro de esa ventana de tiempo, hay un 89 por ciento de probabilidades de que la medicina antiviral evite que él o ella se enferme. El médico también le puede recetar antivirales para tratar la gripe, ayudando a que ambos, adultos y niños se recuperen más rápido.
3. **La Buena Higiene:** Practicar buenos hábitos de higiene es una gran manera de ayudar a controlar la transmisión de gérmenes con el virus de la gripe. Los padres deben enseñar a sus niños hábitos saludables, por ejemplo:
 - Lavarse las manos con jabón y agua tibia por al menos 20 segundos
 - Cubrirse sus manos y nariz con pañuelos de papel al estornudar o toser
 - Evitar compartir bebidas, botellas de agua, cubiertos y lápices

La CDC recomienda que los padres desinfecten los objetos que son tocados frecuentemente por los niños como los juguetes. Los padres también deben hacer que los niños que tengan el virus de la influenza permanezcan en casa. Para más información, vea la hoja de datos "Cuando La Enfermedad Ataca".

Los profesores, el personal y los padres pueden ayudar a disminuir la propagación de la gripe al convertirse en el modelo a seguir en cuanto a las prácticas de la buena higiene.

PARA MAYOR INFORMACION SOBRE EL VIRUS DE LA INFLUENZA VISITE: WWW.CDC.GOV/FLU

