

## ¿Cual es la mejor manera de lavarse las manos?

Lavarse las manos a menudo le ayudara a protegerse contra los gérmenes. Lávese las manos con agua tibia y jabón por 15 a 20 segundos. Cuando no tenga disponible agua ni jabón, puede usar toallitas húmedas o gel desinfectante para las manos a base de alcohol. Si usa gel, frótese las manos hasta que el gel se seque.\*

\* Aunque la evidencia científica no es tan extensiva en comparación a la evidencia sobre el uso de desinfectantes para las manos a base de alcohol, se puede usar otros tipos de desinfectantes para manos sin alcohol en caso que el uso de productos conteniendo alcohol sean prohibidos.

## ¿Qué debo hacer si se enferma mi niño?

Si su niño es mayor de cinco años, típicamente esta sano, y se enferma con síntomas de la influenza como fiebre o tos, comuníquese con su medico. Asegurase que su niño se descanse y tome bastantes líquidos.

Si su niño es menor de cinco años o si tiene ciertas afecciones crónicas (como asma, diabetes, enfermedades neurológicas), y se enferma con síntomas de la influenza como fiebre o tos, comuníquese con su medico o busque atención medica. Esto es importante a cause de que niños pequeños y niños que tienen ciertas afecciones crónicas (como asma o diabetes) presentan un alto riesgo de complicaciones con la influenza estacional y parecen también estar asociados a un alto riesgo de presentar complicaciones para esta nueva influenza H1N1. Llame a su doctor lo mas pronto posible si usted esta preocupado por la enfermedad de su niño.

¿Que debo hacer si mi niño esta muy enfermo? Niños que han sido sanos o que han estados enfermos con la influenza en el pasado aun pueden enfermarse gravemente con la influenza.

Llame a su medico o busque atención médica inmediatamente si su niño tiene:

- Respiración agitada o dificultad para respirar •
- Color azulado o grisáceo en la piel •
- No esta tomando suficientes líquidos •
- Vómitos fuertes o constantes •
- No quiere despertarse ni interactuar con los otros •
- Que el niño este tan molesto que no quiere que lo carguen •
- Los síntomas similares a los de la influenza o gripe mejoran pero luego regresan con fiebre o una tos peor •
- Tiene otras condiciones (como asma, enfermedades pulmonarias, diabetes) y empieza tener síntomas similares a los de la influenza como fiebre o tos •

¿Debe ir mi niño a la escuela, el centro de cuidado de niños, o un campamento si esta enfermo?

No. Su niño debe quedarse en casa para descansar y para prevenir que los otros niños se enfermen.

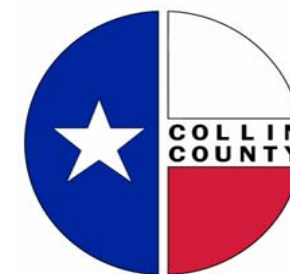
¿Cuando puede regresar mi niño a clases después de tener la influenza?

Su niño debe permanecer en casa hasta que no tengan fiebre por lo menos 24 horas. (La ausencia de fiebre debe ser sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.) La definición de una fiebre es una temperatura más de 100°F o 37.8°C.



## La Influenza Estacional y la Nueva Influenza

H1N1:  
Una Guía para los Padres



Translated into Spanish from the CDC's "Seasonal and Novel H1N1 Flu: A Guide for Parents"

SERVICIOS MEDICOS del CONDADO DE COLLIN  
825 N. MCDONALD, # 130,  
MCKINNEY, TX 75069  
972-548-5500 o 972-424-1460 x5500 (Metro)  
Fax: 972-548-5550  
[www.co.collin.tx.us/healthcare\\_services](http://www.co.collin.tx.us/healthcare_services)

## Información Sobre la Influenza

**¿Que es la influenza (o gripe, también conocida como *flu* en ingles)?**

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa, causado por los

virus de la influenza. Puede enfermarle en forma leve o grave, y en ciertos casos incluso provocar la muerte. Hay varios diferentes tipos de virus de influenza y a veces un virus de influenza nuevo aparece y causa enfermedad en las personas.

**¿Que es la influenza H1N1 (influenza o gripe porcina)?** La nueva influenza H1N1 (a la que en un comienzo se le llamó "gripe porcina") es la infección por un nuevo virus de influenza que causa enfermedades en las personas y que esta circulando por todo el mundo. Este virus en un comienzo se llamó virus de la "gripe porcina" porque las pruebas de diagnóstico en laboratorios indicaron que muchos de los genes presentes en este nuevo virus eran muy similares a los virus de la influenza que afectan con regularidad a los cerdos de Norteamérica. Sin embargo, la nueva influenza H1N1 no se ha detectado en cerdos de los EE.UU. La influenza es imprevisible, pero los científicos creen que es posible que el nuevo virus H1N1 causara más enfermedades, estancias de hospital y muertes en comparación con la influenza estacional.

**¿Cuales son los signos y síntomas de la influenza?** Los síntomas del virus nuevo de la influenza H1N1 en las personas son similares de la influenza o gripe estacional e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Una cantidad significativa de personas infectadas por el virus nuevo de H1N1 también han reportado tener vomito y diarrea.

**¿Que tan grave es la influenza y como se propaga?** La influenza o gripe estacional puede causar una enfermedad grave, especialmente para niños pequeños y niños con ciertas afecciones crónicas como asma, diabetes, enfermedades cardiacas, renales, neuromusculares, neurológicas, o los que padecen una sistema débil inmunitaria. Estas enfermedades pueden resultar en una enfermedad de influenza estacional o influenza H1N1 mas grave. Los virus de la influenza estacional y la nueva influenza H1N1 se propagan principalmente de persona a persona cuando alguien con la enfermedad tose o estornuda. A veces, las personas pueden contagiarse al tocar algo que tiene el virus de la influenza y luego llevarse las manos a la boca o la nariz.

**¿Por cuanto tiempo puede una persona infectada propagar este virus a otras?**

Personas infectadas con la influenza estacional y la nueva influenza H1N1 pueden ser contagiosas desde un día antes de empezar a manifestar los síntomas hasta 7 días después de enfermarse. Los niños, personas con sistemas inmunitarias débiles, y personas infectadas con la nueva influenza H1N1 pueden ser más contagiosos por más tiempo.

**¿Hay medicamentos para tratar la influenza?**

Los medicamentos antivirales pueden tratar la influenza estacional y también la nueva influenza H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que la enfermedad sea más leve y que la persona se sienta mejor en una forma más rápida. Recuerde que los medicamentos necesitan ser recetados por un medico y son mas eficaz cuando se toman durante los primeros dos días de la enfermedad. Estos medicamentos se pueden recetar para niños. La prioridad para estos medicamentos es para tratar personas con enfermedad grave o para personas con ciertas afecciones crónicas cuales pueden resultar en complicaciones de influenza graves.

**¿Como puedo proteger a mi niño contra la influenza?**

**Protégé su Niño**

La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose anualmente y vacunar a su niño para protegerse contra los varios tipos de virus de influenza estacional. Siga estos pasos todos los días para proteger su salud.

- Cúbrese la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote el pañuelo desechable después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos que contienen alcohol también son eficaces
- Evite tocarse los ojos, la nariz, o la boca. Esta es la manera en que se propagan los gérmenes.
- Enséñele a su niño a seguir estos pasos también.
- Trate de evitar que su niño tenga contacto cercano (aproximadamente 2 metros) con personas enfermas, incluso personas enfermas que viven en el mismo hogar.
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños, y cocinas y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Bote a la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por la persona infectada.

**¿Hay una vacuna para proteger a mi niño contra la influenza H1N1?**

La vacuna contra la nueva influenza H1N1 se esta produciendo y estará lista en los próximos meses como una opción para la prevención de la nueva influenza H1N1. La vacuna contra la influenza estacional esta disponible durante el otoño y invierno cada año. Mas información sobre estas vacunas se encuentra en el sitio web del CDC.