

# La gripe



## ¿Qué es la gripe?

La influenza, también llamada “gripe,” es una enfermedad respiratoria ocasionada por la infección de un virus. La gripe es la causa de muerte más frecuente por una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna en este país. Los niños pequeños que se contagian de gripe, especialmente los niños menores de 2 años, corren el riesgo de ser internados en el hospital y de tener otras complicaciones.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas iniciales son: un repentino comienzo de fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, tos seca, dolor muscular y malestar general. Más adelante, los síntomas son: dolor de garganta, nariz que gotea, tos con expectoración y conjuntivitis (ojos irritados). En los bebés, la gripe a veces puede convertirse en crup, bronquitis, bronquiolitis o neumonía y requieren internación. La mayoría de las personas mejora durante los primeros días, tiene menos fiebre y dolor de cabeza; pero la fatiga y la tos pueden durar por dos semanas o más.

## ¿Quién se contagia y cómo se propaga?

La gripe es extremadamente contagiosa. Se contagia de persona a persona por contacto con las gotitas respiratorias o secreciones nasales. Las personas pueden contagiar más a los demás durante las 24 horas antes de que aparezcan los síntomas. El virus de influenza también puede contagiarse tocando superficies del hogar (juguetes, picaportes, pañuelos descartables) si estos han sido contaminados recientemente con secreciones respiratorias de una persona infectada.

## ¿Cuándo se debe excluir de los programas de cuidado de niños a las personas con gripe?

Los niños o el personal con gripe al principio no se sentirán bien como para asistir. Una vez que haya desaparecido la fiebre y que la persona se sienta mejor, no hay motivos para permanecer fuera del programa de cuidado de niños. Durante el brote de gripe en un establecimiento de cuidado de niños, la mayoría de los niños y del personal estarán expuestos antes de que se presente algún síntoma. Por lo tanto, no hay necesidad de excluir a los niños que tienen síntomas respiratorios constantemente, pero que aparte de eso se sienten bien.

## ¿Es la gripe un problema para las mujeres embarazadas?

Las mujeres que están embarazadas y se contagian de gripe tienen mayores índices de complicaciones e internaciones relacionadas con la gripe. Las mujeres embarazadas deben vacunarse contra la gripe.

## ¿Cómo puedo reducir el contagio de la gripe?

La gripe se puede prevenir por medio de una vacuna. La vacuna contra la gripe solamente lo protege por un

año o menos; a su vez, los virus que ocasionan la gripe cambian de año a año. La mejor época para vacunarse contra la gripe es desde octubre hasta noviembre, antes de que comience la temporada de gripe. Toma de una a dos semanas para desarrollar inmunidad después de haber recibido la vacuna. Se recomienda la vacunación para todos los miembros del siguiente grupo:

- Bebés y niños de 6 meses a 18 años de edad;
  - Cualquier adulto mayor de 50 años;
  - Los adultos que trabajan en establecimientos de cuidado de niños;
  - Adultos y niños mayores de 5 años con afecciones crónicas de salud tales como asma, enfermedades del corazón, diabetes, enfermedades del hígado, VIH o SIDA.
- Todas las personas (de 6 meses de edad en adelante) que vivan juntas y tengan contacto con personas que tienen afecciones de “alto riesgo”, incluyendo el contacto con bebés de 0 a 5 meses de edad y personas mayores de 65 años.
- Las mujeres que estarán embarazadas durante la temporada de gripe (normalmente entre noviembre y marzo). Se pueden vacunar en cualquier trimestre. También se puede vacunar cualquier persona que desee disminuir la probabilidad de enfermarse de gripe, dependiendo si hay disponibilidad de la vacuna.
- Los niños menores de 9 años de edad (es decir, de 6 meses a 8 años) deben recibir dos dosis durante el PRIMER año que reciban la vacuna contra la gripe. Debe pasar al menos 6 semanas entre cada dosis. Si el niño solamente recibe una dosis el primer año, entonces debe recibir dos dosis en el segundo año. Después del primer año, se debe dar una sola dosis en los años siguientes. Esto significa que los niños que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez deben colocarse la primera dosis en septiembre para poder recibir dos dosis antes de que comience la temporada de la gripe, siempre y cuando haya disponibilidad de la vacuna.

Estas estrategias adicionales pueden ayudar a prevenir o reducir la propagación de gripe y de otras enfermedades contagiosas en los establecimientos de cuidado de niños:

- Asegúrese de que todos los niños y miembros del personal tengan la buena costumbre de lavarse las manos.
- Enséñeles a los niños a toser en el codo y en dirección contraria a la gente.
- Limpie las narices con pañuelos descartables, deséchelos adecuadamente y lávese las manos.
- No comparta comida, botellas, cepillos de dientes o juguetes que se puedan colocar en la boca.
- Juegue al aire libre con frecuencia. Deje que el aire fresco sea parte de su programa diario.