

# Gripe o influenza (Influenza (flu))



Educación para pacientes y familias

---

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

## ¿Qué es la gripe o influenza?

La gripe o influenza es una enfermedad viral muy infecciosa (contagiosa). Los brotes epidémicos de la gripe ocurren generalmente durante los meses de invierno. Hay diferentes cepas de la gripe, pero los síntomas y la atención dada son básicamente los mismos.

Para ayudar a detener el contagio de la gripe:

- Haga que todos los miembros de la familia se laven las manos con frecuencia.
- Tiren inmediatamente a la basura los pañuelos desechables usados.
- No compartan platos, tazas ni utensilios.
- Cúbranse la boca o nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. O tosan en un brazo o en el doblez del codo.
- Eviten 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 una mascarilla en las zonas comunes del consultorio de su médico, centro de atención médica u hospital, para ayudar a prevenir la propagación de la gripe o influenza.

## ¿Cuáles son los posibles síntomas?

Su niño puede tener 1 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 gripe puede conducir a neumonía u otros problemas serios.

## ¿Cuál es el tratamiento?

El médico de su niño hablará con usted sobre el cuidado específico para él. Algunos consejos generales a seguir incluyen:

- 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:**

- 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.
- Ibuprofeno a los bebés menores de 6 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.

## Gripe o influenza, continuación

---

- Acetaminofén e ibuprofeno a la misma vez. **NO** alterne estos medicamentos.
- 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 gripe.
  - 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.
- **Dé medicamentos para el resfriado y la tos, pero solamente siguiendo las recomendaciones del médico de su niño.** Estos incluyen los medicamentos recetados y los de venta libre.
  - Para los niños menores de 6 años - los medicamentos para la tos y el resfriado no surten buen efecto en este grupo. 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 gripe?

**Su niño no necesitará la prueba para detectar la gripe a menos que sea ingresado al hospital para recibir tratamiento.** Su médico decidirá cuál es el tratamiento para él basándose en su estado de salud, en lugar de las pruebas de laboratorio.

### ¿Se puede prevenir la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es recibir una vacuna antigripal todos los años en septiembre o en octubre.

- Cada año se elaboran vacunas nuevas contra los tipos de gripe que los médicos creen que van a aparecer ese año.
- Su niño debe recibir una nueva vacuna todos los años.

La vacuna antigripal puede ayudar a prevenir algunos tipos de gripe. Una inyección es la recomendación actual para proteger contra la gripe. Esta vacuna se aconseja para todos los niños mayores de 6 meses de edad.

- Las inyecciones contra la gripe se dan con una aguja y contienen virus muertos.
  - Las inyecciones se pueden administrar a niños mayores de 6 meses.
  - Los niños menores de 9 años que nunca han recibido la vacuna, necesitarán 2 inyecciones contra la gripe, por lo menos con 1 mes de diferencia.
  - Los niños con problemas crónicos de salud, de cualquier edad, deben asegurarse de recibir la inyección contra la gripe.
- Hable con su médico sobre cuándo recibir la vacuna antigripal.

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

# Gripe o influenza, continuación

---

## ¿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.
- Gruñe 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, darle chupones o hablarle cariñosamente.
- Observa señales de deshidratación (sequedad):
  - Si el bebé es menor de 1 año, y no ha orinado en un período de 6 horas
  - Si el niño es mayor de 1 año, y no ha orinado 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 superior a 100.3°F o 38°C) o 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 gripe:

- Tiene demasiado sobrepeso
- Está embarazada
- Tiene algún problema con el sistema nervioso como convulsiones o retraso del desarrollo muy severo
- Tiene algún problema de salud crónico como cáncer, deficiencia del sistema inmunitario y 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.**