

# Influenza (gripe): Lo que debe saber

La influenza es una enfermedad causada por el virus de la influenza. Si bien la mayoría de las personas sufren síntomas respiratorios, la influenza afecta a todo el cuerpo. Comúnmente, conocemos a la influenza como gripe, y en esta publicación aparecerán ambos términos. No es lo mismo que lo que solemos llamar "gripe estomacal" (gastroenteritis vírica).

Cada año, la temporada de gripe es un poco diferente a la anterior, porque hay distintos tipos de virus de influenza y cambian con el tiempo, por lo que las personas pueden tener gripe muchas veces en la vida. En Estados Unidos, la temporada de gripe suele ocurrir en otoño e invierno, pero algunas temporadas se extienden hasta la primavera.

Aquí se incluye más información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre la influenza.

## Signos de influenza

La gripe suele durar una semana o más. Su hijo generalmente se sentirá peor durante los primeros 2 o 3 días. Los signos y síntomas de la gripe incluyen

- Fiebre repentina (por lo general, temperatura de más de 101 °F o 38.3 °C).
- Escalofríos y temblores con fiebre.
- Dolor de garganta o tos seca y persistente.
- Dolor de cabeza, dolores corporales y cansancio extremo.
- Nariz congestionada y goteo nasal.
- Vómitos y heces blandas o líquidas (diarrea).

## ¿Es gripe o un resfrío?

Tanto la gripe como el resfrío común son causados por virus. En general, podría ser difícil para usted diferenciarlos porque pueden tener algunos síntomas en común. Pero hay algunas diferencias.

Gripe vs. resfrío		
Signos y síntomas	Influenza	Resfrío
Aparición de síntomas	Abrupta	Gradual
Fiebre	Usual	Poco común
Dolores	Usuales	Leves
Escalofríos	Bastante comunes	Poco comunes
Fatiga, debilidad	Usual	A veces
Estornudos	A veces	Comunes
Molestias de pecho, tos	Comunes	Leves a moderadas
Congestión nasal	A veces	Común
Dolor de garganta	A veces	Común
Dolor de cabeza	Común	Poco común

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Cold versus flu. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>. Consultado el 18 de mayo de 2020.

## Cuándo llamar al médico

Llame al médico

- **Inmediatamente** si su hijo es menor de 2 años y tiene una fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o más durante la temporada de gripe.

- **En un plazo de 24 horas** si su hijo es mayor de 2 años y muestra signos de gripe.

El médico podrá tratar la influenza con un fármaco antivírico. Pero esto funciona solo si su hijo recibe el fármaco en los primeros dos días de la enfermedad. Tenga en cuenta que los fármacos antivíricos no son lo mismo que los antibióticos, que no ayudan a tratar la influenza.

A menudo la influenza no trae ningún problema grave. Pero, a veces, es posible que el niño contraiga una infección de oído o en los senos paranasales, neumonía u otras complicaciones de la gripe.

A *cualquier* edad, llame al médico si su hijo tiene uno de los siguientes síntomas de gripe.

- Problemas para respirar.
- Tos que no desaparece después de 1 semana.
- Dolor en el oído.
- Fiebre que no desaparece o que regresa después de 3 a 4 días.
- No empieza a sentirse mejor después de algunos días.

## Cómo cuidar a su hijo

- Asegúrese de que descanse más de lo habitual.
- Asegúrese de que beba abundante líquido para evitar la deshidratación.
- Pregunte al médico de su hijo sobre los medicamentos para el dolor y la fiebre. Dos tipos de medicamentos para el dolor y la fiebre son el acetaminofeno y el ibuprofeno. Tylenol es una marca de acetaminofeno. Advil y Motrin son marcas de ibuprofeno. A un bebé de 6 meses o menor, dele acetaminofeno. A un niño mayor de 6 meses, dele *cualquiera* de los dos, acetaminofeno o ibuprofeno. Ambos fármacos ayudan a bajar la fiebre. No son lo mismo. Asegúrese de obtener el medicamento adecuado para la edad de su hijo. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Consulte con el médico de su hijo antes de darle cualquier *otro* medicamento. Esto incluye medicamentos para resfríos y tos de venta libre. Además, nunca le dé aspirina a su hijo. Puede ser peligrosa para niños menores de 18 años.
- No fume cerca de su hijo. El humo hace que los niños tengan más tos y sibilancias. Y hace que les resulte más difícil superar la gripe.

## Cómo prevenir la influenza

La gripe se propaga muy fácilmente, en especial entre niños y adultos que pasan tiempo con niños. Suele propagarse durante los primeros días de la enfermedad.

Hay 2 formas de prevenir la gripe.

## Vacunas contra la gripe

Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenirla.

Existen vacunas seguras para brindar protección contra la influenza. Vienen en forma de inyección y de aerosol nasal. Pregunte al médico de su hijo cuál es el mejor tratamiento para el niño. Todos los bebés y niños de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe cada otoño. También deben vacunarse todos los miembros de la familia. Llame al médico de su hijo para averiguar más.

## Buena higiene

La mejor manera de evitar la propagación de la gripe es evitar la propagación de gérmenes. Estos consejos le ayudarán a proteger a su familia contra la enfermedad.

- Enseñe a su hijo a cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. Muéstrelle cómo usar un pañuelo desechable o su manga, no la mano.
- Use pañuelos desechables para las narices con mocos, y tírelos. Lávese las manos después de limpiar narices. Tírelos inmediatamente a la basura.
- Evite besar a un niño enfermo en la boca o en la cara.
- Asegúrese de que todo el mundo se lave las manos a menudo.
- Lave los platos y cubiertos con agua caliente y detergente, o en el lavavajillas.

- No deje que los niños compartan chupetes, tazas, cucharas, tenedores, paños de baño ni toallas sin lavar. *Jamás* compartan los cepillos de dientes.
- Lave los pomos de las puertas, las manijas del baño, las mesadas e incluso los juguetes. Use un aerosol de limpieza doméstico o toallitas de limpieza y siga las instrucciones de la etiqueta.

## Recuerde

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo, hable con el médico del niño.

---

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Todos los sitios web, las marcas, los productos o los fabricantes se mencionan solamente con fines informativos y de identificación y esto no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales. La información se aplica a los niños de ambos sexos; sin embargo, para facilitar su lectura se usa el pronombre él a lo largo de esta publicación.

Spanish translation of *Influenza (Flu): What You Need to Know*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.