

# La gripe (The Flu)

La gripe (influenza) es una enfermedad causada por un virus. La gripe afecta todo el cuerpo. No es lo mismo que la “gripe intestinal”.

La época de gripe es más común en el invierno. Cada año la gripe es diferente. Esto sucede porque hay diferentes tipos de virus de la gripe y estos cambian con el tiempo. Las personas pueden sufrir de gripe muchas veces en su vida.

## Señales de la gripe

La gripe puede durar una semana o más. Su niño se sentirá muy mal los primeros 2 ó 3 días. Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre que aparece de repente (arriba de 101°F ó 38.3°C).
- Escalofríos y temblores junto con la fiebre.
- Dolor de cabeza, dolor de cuerpo y mucho cansancio.
- Dolor de garganta y tos cortada o seca.
- Congestión y mucosidad nasal.
- Vómitos y heces aguadas (diarrea).

## ¿Cómo sé si es gripe o resfriado?

Tanto la gripe como los resfriados son causados por un virus. Los dos pueden tener algunos de los mismos síntomas. Pero son diferentes:

### La gripe

- Los niños se enferman muy rápido, a veces en un día.
- Casi todos los niños se sienten muy enfermos y sienten dolor.
- Muchos niños tienen que quedarse en cama durante algunos días.
- La gripe es más común en el invierno.



## El resfriado

- Casi todos los niños tienen fiebre baja o no les da fiebre.
- A los niños les da una tos ligera.
- Casi todo los niños con resfriado tienen energía para jugar y continuar con sus rutinas.
- Los resfriados se pueden dar en cualquier época del año.

## Qué debe hacer contra la gripe

### Llame al Doctor...

De inmediato—si su bebé tiene 2 meses o menos y tiene fiebre.

Dentro de las primeras 24 horas—si su niño es mayor de 1 año y muestra señales de tener gripe.

Puede ser que el doctor le recete una **medicina antiviral\*** para la gripe. Pero esta sólo funciona si su niño toma la medicina en el primer o segundo día de la enfermedad.

En la mayoría de los casos no hay problemas serios con la gripe. Pero algunas veces su niño puede tener una infección de oídos, **sinusitis\*** o **neumonía\***.

## \* Palabras que debe conocer

**acetaminofén:** Es una medicina para el dolor y la fiebre. Tylenol es una marca de acetaminofén.

**medicina antiviral:** Es una medicina que puede combatir algunos virus de la gripe.

**desinfectante:** Es un limpiador que mata los gérmenes.

**ibuprofeno:** Es una medicina para el dolor y la fiebre. Advil y Motrin son marcas de ibuprofeno.

**neumonía:** Es una infección de los pulmones.

**sinusitis:** Es una infección en las cavidades dentro de la cabeza, detrás de la nariz.

**sibilancias:** Sonidos que se parecen a un silbido producido al respirar.

Continúa atrás

Llame al doctor si usted ve una de estas señales de gripe, sin importar que edad tenga el niño:

- Dificultad para respirar
- Tos que no desaparece después de una semana
- Dolor de oído
- Fiebre continua o que vuelve después de 3 ó 4 días
- Falta de mejoría después de algunos días

### Otros consejos

Haga que su niño repose y tome bastantes líquidos para aliviarlo a sentirse mejor. También puede darle medicina para bajar la fiebre:

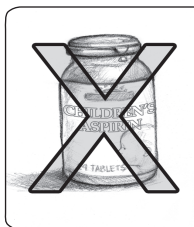
- Para un bebé de 6 meses o menos, dele **acetaminofén\***.
- Para un niño de más de 6 meses, dele acetaminofén o **ibuprofeno\***.

Ambas medicinas alivian la fiebre. Pero no son lo mismo. Asegúrese de tener el tipo de medicina correcto para la edad de su niño. Siga lo que indica la etiqueta.

**Nunca** le dé a su niño aspirina. La aspirina pone a su niño en riesgo de tener el síndrome de Reye. Esta es una enfermedad seria que afecta el hígado y el cerebro.

Pregunte al doctor de su niño antes de darle cualquier otra medicina. Esto incluye las medicinas para la tos y el resfriado de venta sin receta médica. Los antibióticos no ayudan contra la gripe.

No fume cerca de su niño. El humo causa más tos y **sibilancias\*** en los niños. Y les dificulta que combatan la gripe.



### Cómo prevenir la gripe

La gripe se contagia muy fácilmente, especialmente a los niños y adultos que pasan tiempo con niños. En la mayoría de casos la gripe se contagia durante los primeros días de la enfermedad.

Existen 3 formas de prevenir la gripe:

### Tener buena higiene

Evitar que los gérmenes se rieguen es la mejor manera de evitar que la gripe se propague. Estos consejos le ayudarán a proteger a su familia contra la gripe:

1. Enséñele a su niño a cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. También enséñele a utilizar un pañuelo o su manga, no la mano.
2. Use pañuelos de papel para limpiarse la nariz. Tírelos en la basura después de usarlos.
3. Evite besar a un niño enfermo en la boca o la cara.
4. Asegúrese de que todos se laven las manos con frecuencia.
5. Lave los platos, cucharas y tenedores en agua caliente con jabón o en la máquina de lavar platos.
6. No permita que los niños compartan chupetes, tazas, cucharas, tenedores, paños para lavarse o toallas. *Nunca* comparta el cepillo de dientes.
7. Utilice vasitos desechables en el baño y en la cocina. Tírelos después de usarlos.
8. Limpie los jaladores de las puertas, del inodoro, las superficies y hasta los juguetes. Use un **desinfectante\*** o jabón y agua caliente.

### Vacunas contra la gripe

Hay vacunas **seguras** para protegerse contra la gripe. Vienen en forma de inyecciones y rociadores nasales. Pregúntele al doctor qué es lo mejor para su niño. La mayoría de los niños sanos necesitan una vacuna contra la gripe cada otoño. Todos sus familiares deberían vacunarse también. Llame al doctor en septiembre para preguntarle.

### Medicinas antivirales

Estos medicamentos se toman antes de que el niño esté expuesto a la gripe. Estas medicinas son muy importantes para los niños con problemas serios de salud cuando no se les puso una vacuna contra la gripe.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en [www.aap.org](http://www.aap.org). Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo. Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor. Nota: Los nombres de marca son para su información solamente. La AAP no recomienda ninguna marca o producto de medicina específicamente. La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™