

Hablemos Acerca De...

La gripe (influenza) y la vacuna antigripal

La gripe o **influenza** es provocada por un virus que suele aparecer en el invierno y a principios de la primavera.

El virus de la gripe provoca fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, mareos, pérdida de apetito y fatiga. También puede provocar goteo nasal, dolor de garganta y náuseas. A veces, las personas confunden la gripe con el resfriado. También la confunden con otras enfermedades que provocan náuseas, diarrea o dolor corporal. Sin embargo, la verdadera gripe es una infección respiratoria grave que se transmite con facilidad de persona a persona. Ocurre con rapidez y afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Cuando una persona se expone al virus, por lo general se enferma en el transcurso de uno a tres días.

La enfermedad que en inglés se llama "stomach flu" (gastroenteritis) no tiene nada que ver con la gripe, sino que es causada por otros virus.

¿Cómo puedo evitar que el niño contraiga la gripe?

La gripe se transmite fácilmente por contacto directo con las secreciones mucosas de una persona infectada o también al respirar las gotículas que otra persona ha lanzado al aire mediante la tos o el estornudo. Hay dos formas principales de evitar la gripe: limitar la exposición al virus y ponerse la vacuna antigripal.

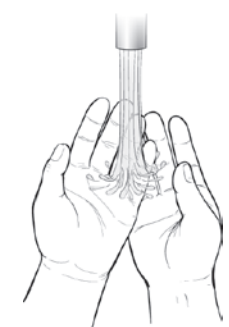
Las siguientes son algunas maneras en que los niños pueden evitar transmitir el virus o exponerse a él:

- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Limpiarse la nariz con pañuelos faciales.
- Lavarse las manos después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.

Dele un buen ejemplo poniendo en práctica estos hábitos usted mismo. Mantenga a los niños con gripe alejados de los ancianos y de cualquier persona que

Lavado de manos con agua y jabón

Figura 1



Mójese las manos con agua tibia de la llave.



Aplíquese jabón líquido o use una barra de jabón limpia. Enjabónese bien.



Frótese las manos enérgicamente durante al menos 15 a 20 segundos. Frote todas las superficies de las manos y los dedos.



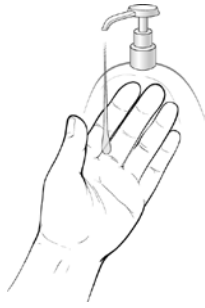
Enjuáguese bien. Séquese las manos con una toalla limpia o desechable.



Cierre la llave con una toalla.

Lavado con un producto para frotar las manos

Figura 2

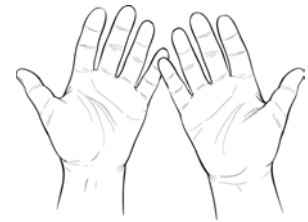


Utilice un producto que contenga alcohol al menos en un 60 %. Aplíquese el producto sobre la palma de la mano. Lea la etiqueta del producto para ver qué cantidad debe aplicar.



Cubra todas las superficies de las manos y los dedos.

Frótese las manos hasta que estén secas.



padezca una enfermedad crónica (de larga duración). También conviene seguir estas recomendaciones:

- Durante una epidemia de gripe, evitar los lugares concurridos, como cines, centros comerciales y guarderías.
- Lavar los platos en agua caliente y jabonosa para matar los virus.
- Lavarse bien las manos y con frecuencia. Ponerse jabón en las manos mojadas y frotarlas vigorosamente durante 10 a 15 segundos antes de enjuagarlas (véanse las figuras 1 y 2).

¿Por qué debo vacunar al niño?

El modo más sencillo de evitar la gripe es mediante una vacuna. Esta puede reducir en un 60 % al 80 % las probabilidades de contraer gripe. Hable con el médico acerca de la posibilidad de comenzar un plan de vacunación anual contra la gripe.

¿Quiénes deben vacunarse?

- 1 Cualquier persona que desee reducir el riesgo de contraer gripe debe pensar en vacunarse.
- 2 Los niños mayores de seis meses deben recibir la vacuna, ya que corren un riesgo mayor de tener que ser hospitalizados debido a la gripe.
- 3 Los niños que corren un riesgo elevado de padecer complicaciones a causa de la gripe deben vacunarse. Esos niños son los que tienen las siguientes afecciones:
 - Enfermedades pulmonares o problemas de los pulmones, como el asma o la fibrosis quística.
 - Enfermedades cardíacas.
 - Cáncer o depresión del sistema inmunitario debido a los medicamentos.

- Anemia drepanocítica u otras enfermedades de la sangre.
- Diabetes, problemas renales, enfermedad del sistema nervioso central, artritis, o aquellos que tomen aspirina durante períodos prolongados.

- 4 Toda persona que viva con recién nacidos, bebés o niños, o esté a cargo de ellos, que padezcan las enfermedades mencionadas anteriormente debe vacunarse contra la gripe.

¿Por qué debo vacunar al niño todos los años?

El virus de la gripe tiene muchas cepas (tipos) que se modifican con el tiempo. Cada año, los científicos predicen qué cepas del virus tienen más probabilidades de llegar a los Estados Unidos. Entonces, las empresas que fabrican vacunas crean una nueva para combatir esas cepas. La vacuna se ofrece en otoño.

¿Es segura la vacuna antigripal?

La vacuna antigripal es segura para casi todos. Puede ocurrir, pero es poco frecuente, que los que la reciben tengan dolores musculares, fiebre u otros síntomas similares a la gripe de 6 a 12 horas después. Se deben tomar precauciones con los niños que sean alérgicos al huevo, debido a que ese producto se usa para fabricar la vacuna. Si el niño es alérgico, se le puede hacer una prueba de reacción cutánea antes de que se vacune para cerciorarse de que esta sea segura.

La vacuna solo se recomienda para niños mayores de seis meses. Si usted tiene un bebé de menos de seis meses, entonces el resto de la familia debe vacunarse contra la gripe. La vacuna antigripal es segura para las mujeres embarazadas y es recomendada para proteger al recién nacido.

¿En qué momento se le debe dar la vacuna antigripal al niño?

La mejor época para recibir la vacuna es en octubre, antes de que comience la temporada de gripe. La segunda mejor época es noviembre. Si no es posible vacunarse entonces, recibir la vacuna antigripal en cualquier momento durante la temporada de gripe ayuda de todos modos, incluso si ya ha entrado la primavera. Los niños menores de nueve años que reciben la vacuna por primera vez deben recibir dos dosis, con un mes de separación entre ellas.

¿Qué ocurre cuando una persona contrae gripe?

Los niños con gripe suelen presentar de forma repentina escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, dolor corporal, dolor de garganta y tos seca. Puede que les dé fiebre alta y vómito o diarrea. Es probable que el niño esté irritable y tenga poco apetito.

La peor parte de la enfermedad dura de tres a cuatro días, sin embargo, la tos y la fatiga le llegan a durar al niño una semana o más. No todos los casos de gripe son graves. Incluso en la misma familia, un niño podría ponerse muy enfermo y otro de forma más leve. Los niños pueden regresar a la guardería o a la escuela cuando su temperatura sea normal y se sientan mejor. El que la tos persista no siempre es motivo para quedarse en casa.

¿Cómo se trata la gripe?

Existen fármacos antivirales que combaten la gripe. El médico puede cerciorarse de que el niño tiene gripe al tomarle una muestra de la mucosidad de la nariz y hacerle una prueba. Los medicamentos funcionan mejor si se administran el primer día en que el niño se enferma.

Quedarse en cama también es lo mejor para los niños que tienen gripe, ya que ayuda a que el organismo combata el virus. Dé al niño un medicamento que no sea aspirina para calmar los dolores y reducir la fiebre. El acetaminofeno (Tylenol®, Tempra®, Panadol® y Liquiprin®) es seguro para el niño.

Nunca le dé aspirina, ya que esta se asocia con una enfermedad hepática y cerebral grave llamada síndrome de Reye que puede presentarse cuando un niño que tiene gripe o varicela toma aspirina en la misma época.

El rocío de un humidificador o vaporizador puede ayudar a aliviar la tos. Es mejor no darle al niño medicamentos fuertes para la tos, ya que pueden evitar que expulse la mucosidad que tiene en el pecho. No obstante, si el niño sigue teniendo una tos seca, tal vez el médico recomiende un medicamento. A la mayoría de los niños con gripe no es necesario darles antibióticos. Estos solo se utilizan si se presentan complicaciones, como por ejemplo una infección.

La gripe suele reducir el apetito del niño. No espere que coma mucho durante los primeros días. Es importante que tome líquidos, en especial si tiene fiebre. Cualquier jugo o refresco que al niño le guste estará bien. Aliéntelo a tomar líquido, pero no lo obligue.

Jugar de forma activa puede empeorar la tos. Lo mejor es que el niño haga actividades tranquilas durante los primeros días de la enfermedad.

Algunos niños que padecen enfermedades crónicas como el asma, el cáncer o la diabetes podrían enfermarse más con la gripe. Tal vez deban ir al hospital o consultar al médico.

Llame al médico de inmediato si

el niño presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dificultades para respirar
- Labios azulados
- Vómito que se prolonga durante varias horas
- Falta grave de energía
- Grave dolor muscular
- Mucho menos orina de lo habitual

Llame durante el horario habitual de atención si el niño...

- Se queja de dolor de oído o se jala las orejas (en el caso de los bebés)
- Se vuelve más irritable o se sigue despertando durante la noche
- Tiene una tos profunda con mucha mucosidad
- Tiene una temperatura superior a los 100 °F (37.8 °C) que dura más de cuatro días

¿Qué sucede si el niño es hospitalizado?

Si el niño ingresa al hospital, tal vez se le deba colocar una vía intravenosa (un tubo pequeño que se introduce en una vena) para que reciba la suficiente cantidad de líquido. También podría necesitar oxígeno, que por lo general se administra mediante una cánula nasal (un pequeño tubo que se coloca debajo de la nariz del niño, por el que se introduce una pequeña cantidad de oxígeno en cada una de las fosas nasales). Tal vez se deban aspirar las secreciones de la nariz del niño. Lo anterior se hace con un pequeño tubo (catéter) que se le inserta en la nariz cada cierto tiempo. Esto elimina las secreciones y permite al niño respirar mejor.

¿Por qué se toman precauciones para evitar el contacto con las gotículas del niño?

Los proveedores de cuidados de la salud se encuentran en contacto directo con el niño y pueden exponerse al virus. Ellos se pondrán un cubrebocas, guantes y una bata al entrar en la habitación. Esto ocurrirá mientras el niño permanezca en el hospital, y podría durar por lo menos siete días. La mayoría de los niños comienzan a sentirse mejor antes de eso y pueden irse a casa. Deben ponerse cubrebocas o hay que colocar una cubierta liviana en el asiento del automóvil o del cochecito al empujar este por los pasillos en dirección al coche.

¿Cuándo podrá el niño irse a casa?

El niño podrá regresar a casa cuando:

- Tome la suficiente cantidad de líquido
- Respire con seguridad
- Se le pueda aspirar la mucosidad, de ser necesario, de forma ambulatoria
- Cumpla con los demás requisitos que establezca el médico

¿Dónde se ofrece la vacuna antigripal?

Los adultos y los niños de 12 años en adelante pueden ponerse la vacuna antigripal en la farmacia para pacientes ambulatorios del Primary Children's Hospital. También se puede pedir la vacuna al pediatra, al médico de cabecera o al departamento de salud local.

¿Y si tengo más preguntas?

Si tiene preguntas sobre la gripe o la vacuna antigripal, comuníquese con el proveedor de cuidados de la salud del niño.

The Flu (Influenza) and Flu Vaccination

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.