

Lo que usted hace es proteger a sus hijos. Manténgalos a salvo de la gripe.

Usted mantiene a su hijo calentito en invierno. Y se asegura de que coma bien todos los días. Entonces, protéjalo de la gripe. Haga que le apliquen la vacuna contra la gripe a su hijo cada otoño o invierno.

Guía para padres sobre la gripe

¿Es la gripe más grave para los niños?	Los lactantes y los niños pequeños corren mayor riesgo de enfermarse gravemente por la gripe. Por ese motivo, el Departamento de Salud del estado de Nueva York recomienda que todos los niños a partir de los 6 meses reciban la vacuna contra la gripe.
La vacuna contra la gripe puede salvar la vida de su hijo.	La mayoría de las personas con gripe se sienten enfermas por alrededor de una semana, y luego se sienten mejor. Pero, algunas personas --especialmente los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas-- pueden enfermarse gravemente. Algunos de ellos podrían incluso morir. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de proteger a su hijo de la gripe.
¿Qué es la gripe?	La gripe, o influenza, es una infección vírica de la nariz, la garganta y los pulmones. Puede transmitirse de persona a persona.
¿Vacuna contra la gripe inyectable o en aerosol nasal?	<ul style="list-style-type: none">• Pueden aplicarse inyecciones contra la gripe a niños a partir de los 6 meses.• La vacuna por aerosol nasal puede administrarse a niños sanos a partir de los 2 años de edad.• Los niños menores de 5 años que han sufrido sibilancias en el último año --o los niños con enfermedades crónicas-- deben recibir la vacuna inyectable contra la gripe, y no la vacuna por aerosol nasal.• Los niños menores de 9 años que reciben la vacuna por primera vez necesitan dos dosis.
¿De qué otra forma puedo proteger a mi hijo?	<ol style="list-style-type: none">1. Vacúnese contra la gripe.2. Aliente a las personas cercanas a su hijo a que también se vacunen contra la gripe. Esto es muy importante si su hijo es menor de 5 años, o si tiene una enfermedad crónica como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (altas concentraciones de glucosa en la sangre).3. Lávese las manos a menudo y cúbrase cuando tosa o estornude. Esto evitará la transmisión de microbios.4. Dígame a su hijo que:<ul style="list-style-type: none">• se mantenga alejado de personas enfermas;• se lave las manos a menudo;• mantenga las manos lejos de la cara, y• se cubra cuando tosa o estornude, para proteger a los demás. Es mejor usar un pañuelo de papel y arrojarlo a la basura rápidamente. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la parte superior de su brazo --no en las manos.
¿Cuáles son los signos de la gripe?	La gripe comienza repentinamente. La mayoría de las personas con gripe se sienten muy cansadas, tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, goteo o congestión nasal y dolores musculares. Algunas personas, especialmente los niños, también pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.



<p>¿Cómo se contagia la gripe?</p>	<p>Las personas que tienen gripe por lo general tosen, estornudan y tienen goteo nasal. Las pequeñas gotitas en la tos, los estornudos o el goteo nasal contienen el virus de la gripe. Otras personas pueden contraer la gripe cuando inhalan estas gotitas o si le entran a la nariz o la boca.</p>
<p>¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la gripe a otras personas?</p>	<p>La mayoría de los adultos sanos pueden transmitir la gripe un día antes de enfermarse y hasta 5 días después de enfermarse. Este período puede ser más largo en niños y en personas que no combaten la enfermedad con tanta eficacia (personas con sistemas inmunitarios más débiles).</p>
<p>¿Qué debo usar para lavarme las manos?</p>	<p>Lave las manos de sus hijos con agua y jabón. Lávelas durante el tiempo que demora cantar el "Feliz cumpleaños" dos veces. Si no tiene agua y jabón a mano, use paños de limpieza o geles que contengan alcohol. Los geles deben frotarse en las manos hasta que las manos se sequen.</p>
<p>¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?</p>	<p>Asegúrese de que su hijo descanse mucho y tome mucho líquido. Hable con el médico de su hijo antes de darle cualquier medicamento de venta libre. Si existe la posibilidad de que sus hijos pequeños o adolescentes tengan gripe, nunca les de aspirina ni medicamentos que contengan aspirina. Podría causarles problemas graves.</p>
<p>¿Puede mi hijo ir a la escuela o guardería con gripe?</p>	<p>No. Si su hijo tiene gripe, debe permanecer en casa, descansando. Esto ayuda a evitar que contagie la gripe a otros niños.</p>
<p>¿Cuándo puede mi hijo volver a la escuela o guardería después de tener la gripe?</p>	<p>Mantenga a su hijo en la casa, sin ir a la escuela o guardería, hasta que su temperatura haya permanecido normal por 24 horas. Recuérdale a su hijo que debe proteger a los demás cubriéndose la boca cuando tose o estornuda. Es recomendable que envíe al niño a la escuela con pañuelos de papel, paños de limpieza o geles que contengan alcohol.</p>

Para obtener más información sobre la gripe, visite
http://www.nyhealth.gov/diseases/communicable/influenza/fact_sheet.htm

www.cdc.gov/flu
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Estado de Nueva York

Departamento de Salud