

Mantenga sus hijos a salvo. Vacúnelos contra la gripe estacional todos los años.

Gripe estacional: Una guía para padres

La gripe estacional ¿es más grave para los niños?	Los bebés y los niños corren mayor riesgo de enfermarse gravemente por la gripe. Por eso, 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 estacional se enferman por una semana, y luego se sienten mejor. Pero algunas personas, especialmente los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas, pueden enfermarse gravemente. Algunos hasta pueden llegar a morir. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de proteger a su hijo de la gripe estacional. Se recomienda a todas las personas a partir de los 6 meses de vida.
¿Qué es la gripe estacional?	La gripe, o influenza, es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe se puede transmitir de persona a persona.
¿Vacuna inyectable o vacuna en aerosol nasal?	<ul style="list-style-type: none">• Los niños mayores de 6 meses pueden recibir la vacuna inyectable.• La vacuna en aerosol nasal puede aplicarse a niños sanos a partir de los 2 años de edad.• Los niños menores de 5 años que hayan sufrido sibilancias en el último año – o los niños con enfermedades crónicas – deben recibir la vacuna inyectable contra la gripe y no la vacuna en aerosol nasal.• Los niños menores de 9 años que reciben la vacuna por primera vez necesitan 2 dosis.
¿De qué otra manera puedo proteger a mi hijo?	<ul style="list-style-type: none">• Vacúnese contra la gripe estacional.• Anime a las personas cercanas a su hijo a que se vacunen también. Esto es muy importante si su hijo es menor de 5 años o si sufre de enfermedades crónicas como asma (enfermedad respiratoria) o diabetes (niveles altos de azúcar en la sangre). Debido a que los niños menores de 6 meses no pueden ser vacunados, dependen de que las personas que los rodean se vacunen.• Lávese las manos con frecuencia y cúbrase cuando tosa o estornude. Es mejor utilizar un pañuelo de papel y tirarlo rápidamente. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga, no en sus manos. Esto previene la propagación de los gérmenes.• Dígale a su hijo que:<ul style="list-style-type: none">• Se mantenga alejado de las personas que están enfermas;• Se lave las manos con frecuencia;• Mantenga sus manos lejos de la cara, y• Se cubra cuando tosa o estornude para proteger a los demás.
¿Cuáles son los signos de la gripe?	La gripe aparece de repente. La mayoría de las personas con gripe se sienten muy cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, goteo o congestión nasal y dolores musculares. Algunas personas, especialmente los niños, pueden tener problemas estomacales y diarrea. La tos puede durar dos o más semanas.

<p>¿Cómo se contagia la gripe?</p>	<p>Las personas con gripe generalmente tosen, estornudan y tienen goteo nasal. Las gotitas que se despiden en la tos, el estornudo o el goteo nasal contienen el virus de la gripe. Otras personas pueden contraer la gripe inhalando estas gotitas o si entran en contacto con la nariz o la boca.</p>
<p>¿Por cuánto tiempo una persona enferma puede contagiar la gripe a otras personas?</p>	<p>La mayoría de las personas adultas sanas pueden contagiar la gripe un día antes de sentirse enfermas y hasta 5 días después de enfermarse. Este período puede ser más prolongado en niños y en personas que no combaten la enfermedad con eficacia (personas con sistemas inmunológicos más débiles).</p>
<p>¿Qué puedo usar para limpiar mis manos?</p>	<p>Lave las manos de sus hijos con agua y jabón. Lávelas por el tiempo que demora en cantar la canción de "Feliz cumpleaños" dos veces. Si no tiene agua y jabón a mano, use toallitas húmedas o alcohol en gel a menos que estén visiblemente sucias. El gel debe frotarse en las manos hasta que éstas estén secas.</p>
<p>¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?</p>	<p>Asegúrese de que su hijo descanse mucho y tome mucho líquido. Consulte con el médico de su hijo antes de darle algún medicamento de venta libre. En caso de que sus hijos pequeños o adolescentes tengan gripe, nunca les administre aspirina o algún medicamento que contenga aspirina. Esto puede ocasionar problemas graves.</p>
<p>¿Puede mi hijo asistir a la escuela o guardería si tiene gripe?</p>	<p>No. Si su hijo tiene gripe, debe quedarse en casa a descansar. Esto ayuda a prevenir el contagio de la gripe a otros niños.</p>
<p>¿Cuándo puede mi hijo volver a la escuela o guardería después de tener la gripe?</p>	<p>Los niños con gripe deben permanecer en la casa aislados de las demás personas. Deben permanecer en la casa hasta que no presenten síntomas por 24 horas (esto es, hasta que no tengan fiebre sin el uso de medicamentos para controlarla y se sientan bien por 24 horas). Recuérdale a su hijo que debe proteger a los demás cubriéndose la boca cuando tosa o estornude. Puede enviar a su hijo a la escuela con pañuelos de papel, toallitas húmedas o alcohol en gel, si es que la escuela permite este último.</p>

Para más información acerca de la gripe, visite
<http://www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/seasonal/>

o, www.cdc.gov/flu

Centros para el control y la prevención de enfermedades



Follow us on:
health.ny.gov
[facebook.com/NYSDOH](https://www.facebook.com/NYSDOH)
twitter.com/HealthNYGov
[youtube.com/NYSDOH](https://www.youtube.com/NYSDOH)