

Influenza estacional (gripe) 2013-2014



(Seasonal Influenza (Flu) 2013–2014)

¿Qué es la gripe?

El virus de la influenza (gripe) causa una grave enfermedad que puede provocar hospitalizaciones o la muerte. Afecta principalmente al sistema respiratorio pero también puede afectar todo el cuerpo. La temporada de gripe suele comenzar en otoño y terminar en primavera. Hable con su médico acerca de la vacunación cuando comienza la temporada (fines de verano/principios del otoño) para estar protegido todo el año.

La gente puede tener gripe más de una vez por año y muchas veces durante su vida. Los virus de la influenza son impredecibles. Cambian permanentemente con el transcurso del tiempo y de un año al siguiente. En esta temporada, se espera que haya tres tipos de virus de gripe que volverán a enfermar a los niños.

Sígnos de la gripe

Todos los virus de la gripe causan una enfermedad respiratoria que puede durar una semana o más. Los síntomas de la gripe incluyen:

- Fiebre repentina (por lo general de más de 101 °F o 38,3 °C).
- Escalofríos y temblores corporales.
- Dolor de cabeza, dolores corporales y estar mucho más cansado de lo habitual.
- Dolor de garganta.
- Tos seca, perruna.
- Nariz congestionada y goteo nasal.

Es posible que algunos niños vomiten y tengan deposiciones blandas (diarrea). Hable con el médico de su hijo si el niño tiene dolor de oídos, tos que no se va o fiebre que no baja. La gripe puede provocar complicaciones graves, aunque poco comunes, que incluyen hasta la muerte.

Cómo prevenir la gripe

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE TODOS LOS AÑOS

Cada año se elaboran vacunas seguras para proteger contra la gripe. Este año, la vacuna contra la gripe incluye 3 cepas (trivalente) o 4 cepas (tetraivalente).

La vacuna trivalente protege contra 1 cepa del año pasado y 2 cepas nuevas. Estas son:

- Influenza A (H1N1)
- Influenza A (H3N2)
- Influenza B

La nueva vacuna tetraivalente protege contra las mismas 3 cepas que la vacuna trivalente y agrega otra cepa de influenza B. Aunque esto puede ofrecer una mayor protección, no se prefiere un tipo de vacuna antigripal sobre otra.

La cantidad de dosis de vacuna que su hijo necesitará este año depende de su edad en el momento de aplicación de la primera dosis y sus antecedentes de vacunación contra la gripe.

- Los niños de entre 6 meses y 8 años de edad deben recibir 2 dosis si no se vacunaron 2 veces contra la gripe desde el 1 de julio de 2010, o 1 sola dosis si lo hicieron.
- Los niños de 9 años en adelante solamente necesitan 1 dosis.

Todo el mundo debe vacunarse contra la gripe cada año para actualizar su protección, porque:

- La protección de la vacuna contra la gripe dura aproximadamente de 6 a 12 meses.
- Las cepas del virus en la vacuna suelen cambiar, como lo hicieron este año, por lo que su protección generalmente necesita actualizarse.

La vacunación es especialmente importante para:

- Todos los niños, incluidos los bebés nacidos antes de término, de 6 meses de edad o más con afecciones que aumentan el riesgo de complicaciones de la gripe. Niños indígenas estadounidenses o nativos de Alaska.
- Todos los contactos familiares y proveedores de asistencia fuera del hogar de niños con enfermedades de alto riesgo y los niños menores de 5 años (especialmente los bebés menores de 6 meses).
- Todo el personal de asistencia médica.
- Todas las mujeres que estén embarazadas, estén considerando la posibilidad de quedar embarazadas, hayan dado a luz recientemente o estén amamantando durante la temporada de gripe.

¿Quiénes deben recibir qué vacuna contra la gripe?

HAY 2 TIPOS DE VACUNA CONTRA LA GRIPE:

La vacuna antigripal inactivada (*Inactivated Influenza Vaccine, IIV*) se aplica como una inyección. Hay 2 tipos de inyección. La inyección intramuscular (dentro del músculo) está aprobada y se recomienda para niños de 6 meses en adelante y para adultos, incluidas las personas con y sin afecciones médicas crónicas. La inyección intradérmica (dentro de la piel) solamente está aprobada para su uso en personas de 18 a 64 años de edad.

La vacuna antigripal de virus vivos atenuados (*Live-attenuated Influenza Vaccine, LAIV*) se aplica con un aerosol en la nariz.

La LAIV se recomienda para niños sanos de 2 años de edad en adelante.

Ambos tipos de vacuna contra la gripe son muy seguros y funcionan bien para proteger a su hijo contra la gripe. Verifique con su médico cuál es mejor para su hijo y para su familia.

¿La vacuna contra la gripe tiene efectos secundarios?

La vacuna contra la gripe tiene muy pocos efectos secundarios. El área donde se administra la vacuna IIV contra la gripe puede estar dolorida durante uno o dos días. Es posible que entre el 10% y el 35% de los niños menores de 2 años tengan fiebre dentro de las 24 horas, pero es muy poco común en niños más grandes y en adultos.

Como la LAIV se rocía en la nariz, es posible que su hijo tenga la nariz tapada o goteo nasal durante los primeros días. La LAIV puede producir síntomas leves, que incluyen rinitis, dolor de cabeza, sibilancias, vómitos, dolores musculares y fiebre.

La vacuna no provocará gripe, ni a usted ni a sus hijos. La vacuna tarda 2 semanas en comenzar a funcionar, por lo que las personas pueden enfermarse de gripe antes de estar protegidas.

¿Es segura la vacuna contra la gripe para niños con alergia al huevo?

¡Sí! Existe suficiente información científica para demostrar que la vacuna IIV administrada en una única dosis, adecuada para la edad, es bien tolerada por prácticamente todos los niños y adultos que tienen alergia al huevo. Si tiene alguna pregunta, consulte con su médico.

- Los niños con antecedentes de alergia leve al huevo (urticaria) pueden recibir la vacuna contra la gripe con seguridad en el consultorio de su médico.
- Los niños con antecedentes de alergia grave al huevo deben esperar que su médico consulte con su alergista antes de recibir la vacuna contra la gripe.

¿Cuándo debe recibir mi hijo la vacuna contra la gripe?

El mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe es a fines del verano/ principios del otoño o en cuanto esté disponible en su comunidad. Si su hijo no recibe la vacuna de inmediato, igual es importante que se la apliquen en cualquier momento. El virus de la gripe infecta a las personas en otoño, en invierno, y luego de bien entrada la primavera, todos los años. Su hijo igualmente podrá estar protegido si se vacuna contra la gripe tan tarde como en marzo, abril o hasta junio. Consulte con su médico si tiene alguna pregunta sobre la vacuna contra la gripe.

EVITE LA PROPAGACIÓN DE LOS GÉRMENES DE LA GRIPE

El virus de la gripe se propaga fácilmente por el aire con la tos y los estornudos, y al tocar cosas como pomos de puerta o juguetes y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. Aquí ofrecemos algunos consejos que ayudarán a evitar que su familia se enferme.

1. Todos deben lavarse las manos a menudo. Pueden usar agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Ese es el tiempo que se tarda en cantar "Feliz cumpleaños" 2 veces. También puede dar buen resultado una loción desinfectante para las manos a base de alcohol. Póngase suficiente cantidad en las manos para que se humedezcan bien y luego frótese las manos hasta que se sequen.
2. Enséñele a su hijo a cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar. Enséñele a su hijo cómo toser en el codo o en la parte alta de la manga (no en la mano) o a usar un pañuelo de papel.
3. Tire inmediatamente a la basura todos los pañuelos de papel usados con mocos y estornudos.
4. Lave los platos y cubiertos con agua caliente y detergente, o en el lavavajillas.

5. No deje que los niños compartan chupones, tazas, cucharas, tenedores, paños de baño ni toallas sin lavar. *Jamás* compartan los cepillos de dientes.
6. Enséñele a su hijo a tratar de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
7. Lave los pomos de las puertas, las manijas del baño, las mesadas e incluso los juguetes. Use una toallita desinfectante o un paño con agua caliente y detergente. (Un *desinfectante* es un limpiador que mata los gérmenes).

¿Qué pasa si mi hijo contrae la gripe?

LLAME AL MÉDICO INMEDIATAMENTE SI SU HIJO MUESTRA ALGÚN SÍNTOMA DE GRIPE Y SI:

- Tiene 3 *meses* o menos y tiene fiebre.
- Respira de forma acelerada o le cuesta respirar.
- Se lo ve con mucho malestar.
- Tiene más sueño que de costumbre.
- Está muy molesto independientemente de lo que usted haga.
- No puede o no quiere beber nada.
- Orina muy poco (hace muy poco pis).

TAMBIÉN DEBE LLAMAR AL MÉDICO SI SU HIJO MUESTRA SIGNOS DE GRIPE Y TIENE UNA AFECCIÓN MÉDICA CRÓNICA COMO:

- Asma, diabetes o problemas cardíacos.
- Anemia drepanocítica, cáncer, VIH o cualquier otra enfermedad que le dificulte combatir las infecciones.
- Parálisis cerebral u otro trastorno neurológico del cerebro y de los músculos que le dificulte la expectoración (tosir las flemas) y respirar.
- Obesidad mórbida (tener demasiado sobrepeso).

VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS DE INMEDIATO SI SU HIJO:

- Tiene signos de gripe que empeoran cada vez más.
- Tiene la piel amoratada.
- No se despierta.

Fármacos para tratar la gripe

El médico podrá tratar la gripe con un medicamento antiviral. Estos fármacos funcionan mejor si su hijo los recibe dentro de los primeros 1 o 2 días de mostrar signos de gripe.

Llame al médico dentro de las 24 horas para preguntar sobre fármacos antivirales si su hijo corre un alto riesgo de sufrir complicaciones de la gripe porque:

- Tiene algún problema de salud grave como asma, diabetes, anemia drepanocítica o parálisis cerebral.
- Tiene menos de 2 años de edad, pero especialmente si es menor de 6 meses (los niños más pequeños corren mayor riesgo de sufrir una infección por influenza, hospitalizaciones y complicaciones).

Ayude a su hijo a sentirse mejor

Mucho descanso y beber grandes cantidades de líquido pueden ayudar a su hijo a sentirse mejor. También puede administrar a su hijo medicamentos para bajar la fiebre.

- Para un bebé de 6 meses o menor, administre acetaminofeno. Tylenol es una marca de acetaminofeno.
- Para un niño de más de 6 meses, administre acetaminofeno o ibuprofeno. Advil y Motrin son marcas de ibuprofeno.
- Nunca administre aspirina a un niño. La aspirina pone al niño en riesgo de sufrir síndrome de Reye, una grave enfermedad que afecta el hígado y el cerebro.

Mantenga a su hijo en casa

No lleve a su hijo a la escuela ni a la guardería cuando tenga fiebre y otros signos de gripe. Su hijo necesita descansar. Además, podría contagiar la gripe a otros niños.

¿Cuándo puede volver mi hijo a la escuela o a la guardería?

Su hijo debe quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre. Comience a contar el tiempo desde que dejó de dar a su hijo medicamentos para la fiebre como acetaminofeno o ibuprofeno. Una temperatura de 100,4 °F (38 °C) o mayor es un signo de fiebre. Consulte en la escuela o guardería de su hijo cuáles son sus normas sobre la permanencia de los niños en sus casas cuando están enfermos.

Para obtener más información

Visite el sitio web para padres de American Academy of Pediatrics, www.HealthyChildren.org, para obtener las noticias más recientes sobre la gripe.

Los productos son mencionados solamente con fines informativos y esto no implica que American Academy of Pediatrics los avale.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización que cuenta con 60.000 pediatras de atención primaria, subespecialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

Derechos de autor © 2013
American Academy of Pediatrics,
Todos los derechos reservados.