

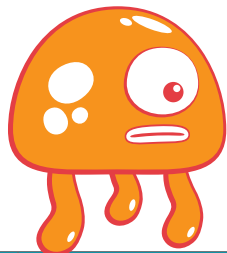
Guía para la familia sobre la temporada de gripe



Elizabeth Pantley

Autora best seller de
El sueño del bebé, sin lágrimas

Resuelve el misterio de la gripe: Infórmate



Trivia rápida - ¿Verdadero o Falso?
¿Qué sabes sobre la gripe?

	Pregunta	Verdadero	Falso
1	La temporada de gripe puede durar de octubre a mayo. ¹		
2	La gripe puede ser una enfermedad leve o severa y, en algunos casos, puede llevar a complicaciones significativas, incluyendo hospitalización o la muerte. ²		
3	Se hospitalizan más niños por complicaciones de la gripe que por cualquier otra enfermedad prevenible por vacunación. ³		
4	Los seres humanos no pueden desarrollar inmunidad a la gripe porque el virus que la causa siempre está cambiando. ⁴		
5	Los niños pueden presentar síntomas de la gripe 1 o 4 días después de que el virus ingresó al cuerpo, y puede infectar a otros 7 días después de que los síntomas aparecen. ⁵		
6	Los gérmenes de la gripe pueden sobrevivir en las superficies hasta por ocho horas. ⁶		
7	Las partículas expulsadas al toser o estornudar pueden llegar hasta seis pies a lo lejos. ⁶		
8	Los niños cuentan con sistemas inmunológicos en desarrollo, por lo que se contagian de la gripe más fácil que los adultos. ⁷		
9	Es difícil detectar la diferencia entre un resfriado, gripe, y otros virus de temporada. ⁸		
10	Hay dos maneras en la que un niño elegible puede ser vacunado contra la gripe: un spray nasal o una inyección contra la gripe. ²		

Respuestas: ¡Todos estos hechos son **VERDADEROS!**

¿Quién debería preocuparse por la gripe? ¡Tú deberías!

¿Has notado que la temporada de gripe ocurre durante el ciclo escolar? En el hemisferio norte se puede extender desde octubre hasta mayo, alcanzando su punto máximo por lo general entre diciembre y marzo.^{1,9} Cuando los grupos de niños pasan sus días juntos en la escuela, comparten más que lápices, libros y un bebedero. Inconscientemente comparten los gérmenes que portan los virus del resfriado y la gripe.⁵

Cuando tu hijo se contagia de gripe afecta a toda la familia. Los padres deben pedir tiempo libre del trabajo y otras responsabilidades. Tus hijos probablemente tendrán que quedarse en casa y tú con ellos mientras que los gérmenes (y posiblemente los virus, incluyendo de la gripe) se propagan lentamente por todas las superficies de tu casa y en el aire que respiras. Con el tiempo, otros familiares se pueden contagiar de gripe, por lo que pueden permanecer afectados por meses. Ningún padre desea ver a su hijo sufrir por una enfermedad como la gripe. Se pierde la escuela, cancela citas para jugar, sus actividades deportivas se detienen. Y un niño enfermo e irritable que todo el día requiere cuidado se convierte en el centro de atención de tu tiempo. La gripe. Definitivamente es disruptiva.

¿Qué es exactamente la gripe?

¡La gripe no es solo un resfriado fuerte!⁸ La gripe, también llamada influenza, es una enfermedad que puede llegar a ser peor de lo que la gente se imagina. La influenza es una infección viral altamente contagiosa del sistema tracto respiratorio (nariz, garganta y pulmones). La gripe puede ser leve o grave, y potencialmente puede llevar a complicaciones significativas que requieren hospitalización, y en algunos casos puede poner en peligro la vida.^{10,11} Cada año, cerca de 20.000 niños son hospitalizados en los EE. UU. por complicaciones de la gripe, como neumonía, deshidratación o infecciones.¹² Más allá de la incomodidad que le provoca a un niño enfermo y del transtorno que supone para la familia, es una fuerza que se debe tener en consideración. De acuerdo

con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las complicaciones relacionadas con la influenza provocan más hospitalizaciones de niños que cualquier otra enfermedad prevenible con vacunas.³

➡ “Nunca se sabe cómo la gripe te afectará a ti o a tu hijo. En menos de 10 años, la gripe subió del lugar 65 al 10 como la razón más común por la que los niños son hospitalizados”.

- Laura Scott, directora general, Families Fighting Flu¹³ (Familias en la lucha contra la gripe)

Mientras que los resfriados son provocados por varios virus diferentes, la gripe es provocada solo por 3 tipos de un virus específico: tipo A, B y C. Los tipos A y B son los que causan las epidemias de gripe. El virus evoluciona y sufre cambios con el tiempo, por lo que la cepa de la gripe varía año tras año. Los seres humanos no pueden desarrollar inmunidad a la gripe debido a estos cambios constantes.⁴ Basándose en datos obtenidos a través de la observación, los CDC deciden acerca de las cepas en las vacunas para la influenza que anticipan será la más común en la próxima temporada de influenza. Esta es la formulación para tu vacuna anual antigripal, ya sea un spray nasal o una inyección contra la gripe.



Es importante para ti y tu familia estar sanos por el bien de tus hijos, tu bienestar, y para proteger a otros niños y familias de tu comunidad.

Cómo se propaga la gripe.

Una vez que el virus de la gripe comienza a desplegarse estacionalmente, es imposible detener su propagación, porque una vez que una persona se contagia con el virus, los gérmenes pueden transmitirse de persona en persona durante un día completo antes de que los síntomas aparezcan.¹⁰ Los niños también pueden ser contagiosos ya sea en la segunda semana de su enfermedad o incluso una vez que ya han regresado a la guardería o la escuela. Por lo tanto, ¡los niños pueden propagar el virus de la gripe por un día completo antes de que los síntomas aparezcan, mientras están enfermos y después de que la mayoría de sus síntomas han desaparecido! Lo que es aún más impactante es que algunas personas pueden estar infectadas con el virus de la gripe y contagiar a otros mientras que ellos nunca presentan los síntomas.⁵

Por qué los niños son más vulnerables a los gérmenes de la gripe.

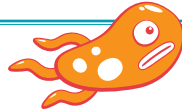
La influenza es una enfermedad contagiosa y los virus de la gripe se transmiten fácilmente

entre los niños que pasan los días juntos.⁵ Además, el sistema inmunológico de los niños no está completamente desarrollado, por lo que son más susceptibles a los virus.⁷ Los niños son de 2 a 3 veces más propensos que los adultos a contraer la gripe.¹¹ Los niños menores de 2 años son más susceptibles a las complicaciones de la gripe.⁷ Por lo tanto, las familias que tengan bebés, niños o madres embarazadas, necesitan ser extra cuidadosos al mantener los gérmenes fuera de sus casas ya que los gérmenes de la influenza pueden sobrevivir en superficies hasta por ocho horas.¹⁷

¿Cómo te contagias de gripe?

Si tú o tus hijos reciben una vacuna contra la gripe por inyección o con spray nasal, células importantes de su sistema inmunológico y otras sustancias llamadas anticuerpos se acumularán para protegerte a ti o a tus hijos.¹⁶ Si tu hijo no ha sido vacunado, los gérmenes pueden entrar al cuerpo de tu hijo a través de la nariz o la boca. Los gérmenes encuentran el camino para entrar al cuerpo, ya sea por aire (al inhalar las partículas que han sido expulsadas por una persona infectada que

GÉRMENES VIAJEROS



En cualquier guardería o escuela, en un día cualquiera, los gérmenes de la gripe encuentran su camino hacia el edificio. Un día completo antes de que el niño se sienta mal, esta personita ingenua lleva el virus a dondequiera que vaya.^{5,15} Si es como muchos de los niños, no se lavará las manos apropiadamente durante el curso del día. Se la pasa tocando artículos de la escuela, juguetes, equipo de gimnasia, bebederos y las manos de otros niños. Los gérmenes que va dejando pueden sobrevivir en las superficies que toca hasta por ocho horas.⁶

Este niño se sienta junto a otros en el salón y se acerca a una mesa llena de niños a la hora de comer. Si tose

o estornuda e incluso cuando habla con entusiasmo, las pequeñas gotitas que salen como consecuencia de sus acciones pueden llegar hasta seis pies a lo lejos.⁶ Hasta puede llegar a compartir una galleta de su almuerzo con sus amigos, proporcionándole a los gérmenes una manera mucho más fácil de viajar.

Este niño puede sentirse bien, pero el virus de la gripe se está gestando por debajo de la superficie. Él está propagando el virus por toda la escuela de forma silenciosa y sin saberlo.^{5,15}

Al día siguiente, este niño se siente mal y permanece en casa para aliviarse. Sin embargo, un nuevo grupo de niños comienzan a propagar los

gérmenes, y con el tiempo los salones se reducirán debido a la gran cantidad de niños que están enfermos en sus casas.

Mientras tanto, la madre o el padre de cada niño se apresuran a ir a la tienda en busca de comida, bebidas y medicamentos reconfortantes para el niño. Estos padres están dejando de forma inadvertida sus propios gérmenes de la gripe en los carritos del mercado, por donde deslizan la tarjeta al pagar y en la manguera de la gasolina.

Este movimiento silencioso de los gérmenes de la gripe explica cómo se propaga esta enfermedad por una casa, una escuela, una ciudad e incluso más allá.

tosió o estornudó) o con la mano (al tocar a una persona u objeto infectado y después tocarse la boca o la nariz).¹⁸

La diferencia entre un resfriado y la gripe.

Los resfriados y la gripe son enfermedades respiratorias, pero se originan de virus diferentes. La gripe tiende a causar mayor incomodidad que un resfriado, pero a veces es difícil encontrar las diferencias, y en ocasiones se debe hacer un examen en un consultorio médico para determinar qué enfermedad es la presente.⁸ Si tú detectas la gripe en una etapa temprana, entonces el

profesional de los cuidados de la salud puede monitorear el padecimiento de tu hijo.

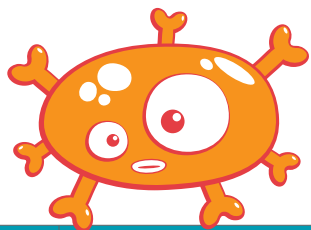
Este cuadro puede ayudarte a detectar si tú o tu hijo están lidiando con un resfriado común o influenza. Este conocimiento te facilitará la decisión de cuál es la mejor manera de ayudar a tu hijo o a ti mismo. Esto es importante, ya que si un resfriado es una molestia, la gripe puede tener complicaciones serias⁸; y puedes tener que estar alerta a síntomas que te hagan llamar a tu proveedor de cuidados de la salud. (Ten presente que muchos de estos síntomas también son por alergias; sin embargo, los síntomas por alergia nunca incluyen fiebre o dolores corporales, y están relacionados con la exposición a un alérgeno).^{19,20}

Si tú o tu hijo tienen un resfriado o gripe, algunos, o incluso todos, de los siguientes síntomas se pueden presentar:

Síntomas de los resfriados y la gripe	Resfriado	Gripe
Síntomas ^{21,22}	Por lo general aparecen gradualmente	Usualmente aparecen de forma abrupta
Los síntomas se presentan primordialmente en la cabeza (nariz y garganta) ⁹	✓	
Los síntomas se presentan en todo el cuerpo ⁸		✓
Fiebre ^{8,21}	de nada a leve	de moderada a elevada, durando varios días
Escalofríos ²¹		✓
Piel tibia y enrojecida ²³		✓
Tos ^{15,24}	✓	✓
Estornudos ²⁴	✓	✓
Garganta irritada ^{15,24}	✓	✓
Nariz escorrida o congestionada ^{15,24}	✓	✓
Dolor corporal (articulaciones y músculos) ^{21,24}	leve	moderado a grave
Dolor de cabeza ^{22,24}	leve	leve a grave
Cansancio, debilidad u agotamiento ⁸	leve	leve a grave
Irritabilidad ²²		✓
Vómito ²²		✓
Diarrea ²²		✓
Ojos rojos o llorosos ²⁴	✓	

La gripe puede llevar a complicaciones como infección bacteriana, bronquitis, neumonía, infección sinusal o infección del oído.²¹ Si tú o tu hijo tienen fiebre por arriba de 100.4°F (38.0°C), o si tienen síntomas que no estén en esta lista o si empeoran, es importante que llames a tu proveedor de cuidados de la salud o a la línea de ayuda de tu hospital local para conseguir orientación.²⁴

Mantenerse sano: Previnendo la gripe



Trivia rápida - ¿Verdadero o Falso? Prevención contra la gripe

	Pregunta	Verdadero	Falso
1	Los niños estadounidenses perdieron 38 millones de días de escuela en un año debido a la gripe. ²⁵		
2	La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe. ¹⁶		
3	Se recomienda que todos a partir de los 6 meses reciban una vacuna antigripal cada año, en cuanto estén disponibles. ²		
4	No puede contraer gripe de una vacuna antigripal. ¹⁶		
5	Las manos limpias ayudan a salvar vidas. ²⁶		
6	Necesitas enjabonarte y fregarte las manos durante 20 segundos para remover los gérmenes. ²⁶		
7	Para ayudar a detener la propagación de gérmenes, deberías toser o estornudar en un pañuelo. ²⁷		
8	Debes esperar 24 horas después de que tu hijo ya no tenga fiebre antes de mandarlo de regreso a su escuela, guardería, evento social o deportivo. ¹⁰		
9	Hay una gran diferencia entre <i>limpiar</i> y <i>desinfectar</i> . ²⁸		
10	Los niños que no duermen lo suficiente son más susceptibles a contagiarse de gripe. ²⁹		

Respuestas: ¡Todos estos hechos son VERDADEROS!

Por qué la prevención es la clave.

Cada año en los Estados Unidos, hasta el 20 por ciento de la gente puede contagiarse de gripe.¹ Más de 200.000 de esas personas desarrollan complicaciones que terminan en una visita al hospital y 20.000 de ellos son niños menores de 5 años.^{1,13}

Nuestra mejor barrera defensiva contra la gripe es la prevención: al aprender y seguir las maneras eficaces, sabemos cómo prevenir que la influenza afecte a nuestras familias, nuestras escuelas y nuestras comunidades. Para ayudarte a recordar las mejores maneras de mantener a tu familia libre de gripe, puedes aprenderte el **A, B, C de la prevención contra la gripe**.

- ✓ **A** - Anualmente una vacuna
- ✓ **B** - Bien limpias las manos
- ✓ **C** - Captura a los gérmenes

A: Vacuna anual

Vacunas antigripales: ¿Por qué las necesitamos?

Estar enfermo no es divertido. La gripe no es el tipo de enfermedad que te deja sobrellevar el día con el bolsillo lleno de pañuelos y la nariz roja. Es el tipo de enfermedad que hace que te quedes en cama sintiéndote miserable. Y aún peor, es la enfermedad que infecta a todos a tu alrededor. Por lo tanto, cuando alguien de tu familia se contagia de gripe, se convierte en una amenaza para todos en la casa.

Los niños con gripe a menudo faltan a clases. ¡A muchas clases! Los CDC reportaron un total combinado de 38 millones de días de escuela en un año (1996) perdidos por estudiantes estadounidenses debido a la gripe.^{25,30}

El ausentismo escolar perjudica a los padres, así como a los niños. Por cada 100 niños estudiantes, los padres perdieron 20 días de trabajo al estar al cuidado de sus hijos enfermos, según un estudio del 2002.³¹ Aproximadamente de 16 a 63 millones de individuos en los EE. UU. están infectados con influenza cada año,^{32,33} lo que causa 44 millones de días de productividad perdidos.³⁴

Costos de la gripe

Un estudio del 2012 mostró que los costos indirectos basados en visitas de hospitalizados, pacientes de urgencias y pacientes externos por enfermedades relacionadas con la influenza en niños menores de 5 años tuvieron los siguientes resultados:

- ➔ Los gastos médicos oscilaron de \$300 a \$4000 cada uno³⁵
- ➔ Se gastó de \$52 a \$178 por niño en costos de bolsillo relacionados con la gripe³⁵
- ➔ Los padres perdieron de 11 a 73 horas de trabajo al estar cuidando de sus hijos enfermos³⁵

También existe un costo emocional muy real para los padres, que consiste en la preocupación y falta de sueño que sufren durante la enfermedad de sus hijos. ¡Todo esto significa un costo mucho mayor que

➔ **“La mejor y única manera de proteger a tus hijos de la gripe es vacunarlos cada año”.**

- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)¹²

una visita rápida al consultorio del doctor, la clínica o farmacia por una vacuna antigripal!

Vacunas antigripales: ¿Cómo previenen la enfermedad?

La gente nace con sistemas inmunológicos que reconocen a los gérmenes como invasores no deseados (antígenos) y los atacan con anticuerpos. Las vacunas contienen los mismos antígenos que causan la enfermedad, pero en una forma muerta o debilitada, sin embargo, todavía hacen que el cuerpo produzca anticuerpos para que los elimine. Estos anticuerpos creados a raíz de la vacuna ayudarán a proteger a tu hijo si la enfermedad real ingresa al cuerpo.³⁶ Las vacunas protegen a tus hijos tanto como los gabinetes con cerrojos a prueba de niños, cascos para bicicleta y sillas infantiles.

Cuando la mayoría de la población está vacunada, limita la propagación de la enfermedad e indirectamente protege a individuos que no han sido inmunizados, incluyendo a aquellos que no pueden ser vacunados.³⁷ La vacunación entre los niños, quienes son a menudo la raíz de la influenza, ha mostrado que protege indirectamente a otros niños, maestros, padres y a la comunidad entera.^{38,39}



¿Dónde podemos recibir una vacuna antigripal?¹⁶

¡Es fácil que toda la familia sea vacunada! Hay una variedad de lugares convenientes a los que puedes acudir:



Tu pediatra o médico de cabecera



Una clínica de salud o clínica de urgencias



Una farmacia



La escuela de tu hijo



El departamento de salud de tu empleador

Si no sabes dónde conseguir una vacuna antigripal en tu área, puedes visitar un servicio en línea gratuito para conocer todas tus opciones - The Flu Vaccine Finder (El buscador de la vacuna antigripal):

<http://flushot.healthmap.org>

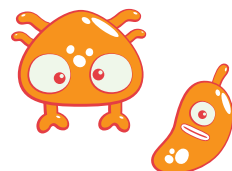
¿Una vacuna antigripal me garantiza que no me contagié de gripe?

La vida no tiene garantías, y la vacuna antigripal no es la excepción. Se debe desarrollar una nueva fórmula para la vacuna cada año para protegerse contra los virus comunes de la influenza de la temporada.¹⁶

Las mejoras en la ciencia también han generado que se creen nuevos tipos de vacunas antigripales. Históricamente, las vacunas antigripales de la temporada han protegido contra tres subtipos de virus de influenza que circulan comúnmente entre las personas hoy en día: virus de influenza A (H1N1), virus de influenza A (H3N2) y virus de influenza B.¹⁶ En estas vacunas (conocidas como "trivalentes"), un virus de gripe de cada tipo es utilizado para producir vacunas contra la influenza de temporada.¹⁶

Ahora, las vacunas están disponibles (spray nasal e inyección) y funcionan para ayudar a proteger contra dos subtipos de influenza A y también contra dos linajes de influenza B. La integración de una segunda cepa B en estas vacunas (conocidas como "cuadrivalentes") ayuda a proveer protección adicional contra la cepa de la influenza B que puede circular en la próxima temporada de gripe.⁴⁰

➔ De acuerdo a investigaciones, durante un periodo de nueve años, de la temporada de gripe del 2005–2006 hasta la temporada de gripe del 2013–2014, las vacunas contra la influenza en temporada previnieron más de 40.000 muertes asociadas con la gripe en los Estados Unidos.⁴¹



Vacunación antigripal: ¿Cuáles son tus opciones?

La mayoría de la gente no se imagina que hay opciones en cuanto a una vacunación antigripal en temporada. También deberías hablar con tu proveedor de cuidados de la salud sobre tus opciones.

OPCIONES DE VACUNA ANTIGRIPAL

Pregunta	Vacuna antigripal	Spray nasal
¿Cómo se administra? ¹⁶	Inyección con aguja, usualmente en la parte superior del brazo	Rociar una vez en cada fosa nasal
¿Provoca la gripe? ¹⁶	No	No
¿Qué tan seguido se lo consigue? ¹⁶	Una vez al año, especialmente al principio de la temporada* de gripe	Una vez al año, especialmente al principio de la temporada* de gripe
¿Está libre de mercurio? ^{42**}	Varía Pregunta acerca de la vacuna específica que se está usando	Sí
¿Está libre de timerosal (un conservador hecho a base de mercurio)? ^{43**}	Varía Pregunta acerca de la vacuna específica que se está usando	Sí
¿Está libre de látex? ⁴⁴	Varía Pregunta acerca de la vacuna específica que se está usando	Sí
Posibles efectos secundarios ⁴⁵	Irritación, enrojecimiento o hinchazón en el área de la inyección, fiebre, dolores, náuseas	Nariz escorridiza, fiebre, dolor de cabeza, sibilancia, vómito, dolor muscular
¿La vacuna está monitoreada por el Sistema para Reportar Reacciones Adversas a la Vacuna (VAERS, por sus siglas en inglés), por los CDC y por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)? ⁴⁵	Sí	Sí
¿Para quién está aprobada la vacuna? ¹⁶	Gente mayor de 6 meses de edad, incluyendo personas sanas y aquellos con padecimientos crónicos	Personas sanas entre los 2 años hasta los 49 y que no estén embarazadas
¿Quiénes NO deberían recibir esta inyección? ⁴⁶	Personas con reacciones alérgicas severas a los huevos y aquellos que han experimentado reacciones previas a la vacuna antigripal. Tu médico te ayudará a decidir si esta vacuna es recomendable para ti.	Personas con reacciones alérgicas severas a los huevos, aquellos en terapia de aspirina, mujeres embarazadas, personas con padecimientos crónicos de salud y aquellos que han experimentado reacciones previas a la vacuna antigripal. Tu médico te ayudará a decidir si esta vacuna es recomendable para ti.

Aprende más sobre todas tus opciones aquí: <http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>

* Algunos niños pequeños requerirán dos dosis de la vacuna. Tu proveedor de cuidados de la salud lo aconsejará.

** El mercurio se le añade a las vacunas antigripales como conservador y es un ingrediente en el conservador timerosal.

Esta tabla es solo una referencia; consulta a un profesional del cuidado de la salud para obtener más información. Las mujeres embarazadas y personas con padecimientos crónicos de la salud (como el asma), reacciones previas a la vacuna antigripal, aquellos en terapia de aspirina, o con alergia a los huevos u otras sustancias deben hablar con un profesional de los cuidados de la salud antes de recibir una vacuna.⁴⁵

B: Bien limpias las manos

He aquí un experimento interesante: observa a tu hijo por un día y toma nota de todas las cosas que toca. Aquí está el registro de una madre sobre las *mano-aventuras* de su hija:

- ➔ Se pone unos zapatos (sucios)
- ➔ Pasea al perro (¡recoge los residuos del perro!)
- ➔ En el parque (columpios, toboganes, escalera)
- ➔ Monta el monopatín de un amigo
- ➔ Utiliza el baño del parque lleno de gérmenes y, ups, ¡olvida lavarse las manos!
- ➔ En casa, se quita los (aún más sucios) zapatos
- ➔ Agarra uvas de un tazón sobre la mesa y un puño de frituras de la bolsa
- ➔ Juega con el perro; alimenta al hámster
- ➔ Prepara la mesa para cenar (agarra platos, tenedores y cucharas)

Una vez que te des cuenta cuántos gérmenes pueden transmitirse de la mano a la tierra y hasta tu casa, seguramente estarás alentado a enseñarle a tu hijo cómo reducir la propagación de gérmenes con una simple pero poderosamente efectiva instrucción: *¡Lávate las manos!* Los CDC no bromean al respecto. Ellos aseguran lo siguiente:

“Las manos limpias salvan vidas”.²⁶

¡Sigue fregando!

Cuando te lavas los dientes, ¿mojas el cepillo y lo pasas rápidamente por todos tus dientes? ¿O le pones la pasta y cepillas durante un minuto o dos para realmente limpiar tus dientes? Lavarse bien las manos sigue el mismo principio. Una pasada rápida por

el agua no limpia las manos. Para quitar los gérmenes, debes añadir jabón y frotar alrededor de 20 segundos lo suficiente como para cantar las Mañanitas dos veces.²⁶

Agua: ¿Caliente, tibia o fría?

Cuando se trata de lavarse las manos, el tipo de jabón y la temperatura del agua no son tan importantes como la técnica y la duración con que se lavan. El agua caliente no se recomienda, ya que hasta las manos de un adulto pueden escaldarse a la temperatura que se necesita para eliminar las bacterias. Tu hijo puede usar agua fría o tibia, lo que tenga a su disposición, ¡siempre y cuando use jabón y las friegue!⁴⁷

Higiene en las manos: Enséñale a tus hijos a no querer agarrar todo.

Aún si enseñas la oración del lavado de manos, pasará mucho tiempo entre cada lavada y los gérmenes permanecerán en las manos de tu hijo viendo hacia dónde propagarse. Es un viaje rápido y directo para los gérmenes, ir de la mano al ojo, nariz o boca. Así que enséñale a tus hijos a mantener sus manos lejos de sus caras.

Hábitos como morderse las uñas, picarse la nariz y rascarse los ojos tienen el potencial para transmitir bacterias y suciedad fácilmente de la mano al cuerpo.^{48,49}

Para tus hijos: La manera correcta de lavarse las manos para eliminar gérmenes

- 1 **Mójate las manos con agua limpia.**
- 2 **Frota, friega y después sigue con jabón por 20 segundos. (¡Canta las Mañanitas dos veces!)**
- 3 **Enjuaga con agua limpia y que esté corriendo.**
- 4 **Sécate con una toalla limpia o secadora con aire.**

***Si no tienes a tu disposición agua y jabón, utiliza un desinfectante para manos a base de alcohol.²⁶**

C: Captura a los gérmenes

En los “viejos tiempos” se le enseñaba a los niños a cubrirse la boca con las manos cuando tosían o estornudaban, consecuentemente portando gérmenes y pasándolos a perillas, lavabos, artículos de cocina y a todo y a todos los que tocaban. Después, los niños aprendieron a usar sus mangas para atrapar la tos o un estornudo. Mientras que esta es una mejor opción que taparse con las manos, muchos niños usan esta técnica de forma descuidada con una manga posicionada de manera incorrecta, o muy lejana como para atrapar el rocío de saliva que porta los gérmenes. ¡Y qué lástima por la pobre madre o padre que recoge el cesto de la ropa sucia llena de mangas con gérmenes!

La mejor técnica es hacer que tu hijo tenga el hábito de conservar un pañuelo en su bolsillo o en su escritorio y atrapar la tos o estornudo con este para después tirarlo de inmediato a la basura.⁵⁰ Si no tiene un pañuelo, enséñale a tu hijo a apuntar hacia la parte superior de la manga o la parte interior de su codo para no sobrepasar la manga durante esta acción. ¡Asegúrate de pedir esas camisetas sucias para meterlas a lavar directamente!⁵¹ Si tus hijos tosen o estornudan en sus manos, edúcalos para que encuentren de inmediato un lavabo y se laven las manos con agua y con jabón. Si no hay uno disponible, usa un desinfectante para manos a base de alcohol.²⁶

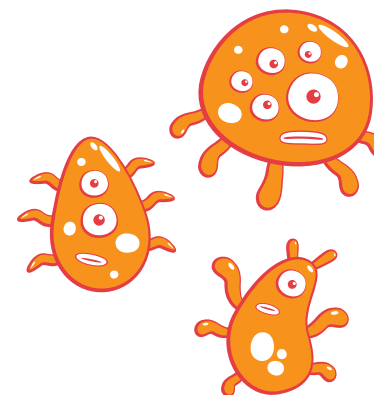
¡Aparta los gérmenes!

En el mundo de hoy es casi imposible evitar que tus hijos se pongan en contacto con alguien que tenga un resfriado o gripe. Lo mejor es enseñarles a tus hijos cómo distinguir cuando alguien está enfermo, la gente que tose, estornuda, que tiene una nariz roja o habla gangoso. Házle saber a tus hijos que deben mantener la distancia con cualquiera que parezca estar enfermo.

Para tus hijos: Captura a los gérmenes

- 1 **Utiliza un pañuelo para atrapar la tos o estornudo.**
- 2 **Tíralo - de inmediato.**
- 3 **Lávate las manos.⁵⁰**

***Si no tienes un pañuelo, captura los gérmenes con tu manga.**



¿Asistir o faltar a clases?

¿Guardería o recuperarse en casa?

Si tu hijo tiene un resfrío o una tos, siempre se vuelve un juego de suposiciones. “¿Dejo que mi hijo se quede en casa y falte a la escuela, evento deportivo, actividades sociales o guardería?” Tal vez te preguntes: “¿Se trata de un resfriado o será gripe?”

Habla con un profesional de los cuidados de la salud para decidir si es adecuado dejar que tu hijo falte para ayudarlo a recuperarse y prevenir contagios a otros niños, maestros, personal y las familias y personas con las que tienen contacto.

¡Desinfecta para protegerte!

Una última manera para apartar a tus hijos de los gérmenes de la gripe es limpiando y desinfectando tu casa y superficies llenas de gérmenes, así como utensilios que tocas. Recuerda que los gérmenes de la gripe pueden sobrevivir en una superficie hasta por ocho horas.⁶

Es importante saber la diferencia entre limpiar y desinfectar. De acuerdo con los CDC:

- **Limpiar** quita gérmenes y suciedad con jabón o detergente. No necesariamente mata a los gérmenes, pero al quitarlos reduce el riesgo de propagar la infección.
- **Desinfectar** mata a los gérmenes al usar químicos diseñados para este trabajo. No necesariamente limpia superficies sucias o quita los gérmenes, pero al matarlos reduce aún más el riesgo de propagar la infección.²⁸

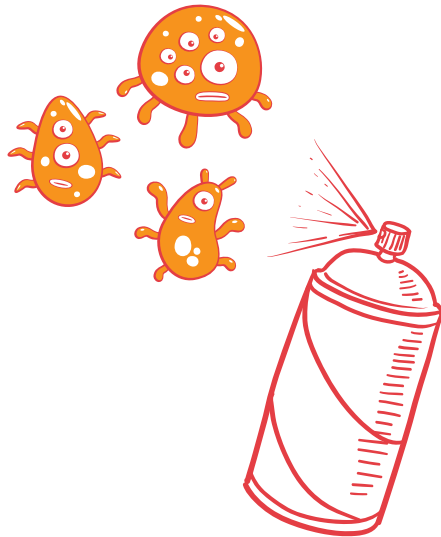
➔ Conclusiones:

Este año, mantén a la gripe fuera de tu hogar.

Como padre, hay muchas acciones que puedes hacer para mantener sana a tu familia; acciones que reducen el riesgo de que todos se contagien de gripe.

Asegúrate de que tus hijos y tú coman alimentos saludables, hagan mucho ejercicio, duerman lo suficiente y sigan el ABC de la prevención contra la gripe.

¡Por un año libre de gripe!^{49,52}



Para obtener más información, visita: www.facebook.com/afamilysguidetofluseason



¿La escuela de tu hijo ofrece vacunación dentro de las instalaciones?
Ve el formulario de consentimiento en la parte inferior.

Formulario de consentimiento de la vacuna anual contra la influenza

Sección 1: Información sobre el niño que recibirá la vacuna (por favor imprime)

NOMBRE DEL ESTUDIANTE (Apellido)	(Primer nombre)	(Inicial del segundo)	FECHA DE NACIMIENTO DEL ESTUDIANTE mes _____ día _____ año _____	
NOMBRE DEL PADRE/TUTOR (Apellido)	(Apellido)	(Inicial del segundo)	EDAD DEL ESTUDIANTE	GÉNERO DEL ESTUDIANTE M / F
DOMICILIO			TELÉFONO DEL PADRE/TUTOR:	
CIUDAD	ESTADO	C.P.		
NOMBRE DEL MÉDICO DEL ESTUDIANTE (Apellido, Primer nombre)		Domicilio	Ciudad	C.P.
NOMBRE DE LA ESCUELA	NOMBRE DEL PROFESOR DEL AULA		GRADO	

Sección 2: Consulta para elegibilidad de la vacuna Marca SÍ o NO en cada pregunta.

¿Tu hijo ha sido vacunado con la vacuna contra la influenza de temporada después del 1 de julio de 2015? Y ___ N ___

Las siguientes cuatro preguntas nos ayudarán a saber si tu hijo puede recibir la vacuna contra la influenza intranasal. Si respondes "NO" a todas estas preguntas, tu hijo probablemente pueda recibir la vacuna contra la influenza. Si respondes "SÍ" a una o más de las siguientes preguntas, tal vez tu hijo pueda recibir la vacuna contra la influenza de temporada, pero te contactaremos para discutir sus opciones.	SÍ	NO
1. ¿Tu hijo tiene alergia severa a los huevos?		
2. ¿Tu hijo tiene otras alergias graves? Por favor menciónalas: _____		
3. ¿Tu hijo ha tenido alguna vez una reacción grave a una dosis previa de vacuna antigripal?		
4. ¿Tu hijo ha tenido el síndrome de Guillain-Barré (un tipo de debilidad temporal grave de los músculos) dentro de los seis meses posteriores de recibir una vacuna antigripal?		
Hay dos tipos de vacunación contra la influenza de temporada. Tus respuestas a las siguientes preguntas nos ayudarán a saber cuál de los dos tipos de vacuna puede recibir tu hijo.		
1. ¿Tu hijo ha sido vacunado con alguna vacuna (no solo para la gripe) en los últimos 30 días? Vacuna: _____ Fecha: mes _____ día _____ año _____		
2. ¿Tu hijo padece alguna de las siguientes: asma, diabetes (u otro tipo de enfermedad metabólica), o enfermedad en los pulmones, corazón, riñones, nervios, hígado o sangre?		
3. ¿Tu hijo está en terapia de aspirina a largo plazo o usa aspirinas (por ejemplo, si toma aspirinas cada día)?		
4. ¿Tu hijo tiene un sistema inmunológico débil (por ejemplo, por VIH, cáncer, o medicamentos como esteroides o las empleadas para tratar el cáncer)?		
5. ¿Tu hija está embarazada?		
6. ¿Tu hijo tiene contacto cercano con alguna persona que necesite atención en un ambiente protegido (por ejemplo, con alguien que haya recibido recientemente un trasplante de médula ósea)?		

Sección 3: Consentimiento

CONSENTIMIENTO DE VACUNACIÓN DEL NIÑO

He leído o me han explicado la Declaración de Información sobre la Vacuna 2015-2016 para la vacuna contra la influenza de temporada y entiendo los riesgos y beneficios.

____ OTORGO CONSENTIMIENTO a _____ y a su personal de vacunar, con la vacuna mencionada, a mi hijo cuyo nombre aparece en la parte superior del presente formulario. (Si el presente formulario no está firmado, tu hijo no será vacunado)

____ NO OTORGO CONSENTIMIENTO a _____ y a su personal de vacunar, con la vacuna mencionada, a mi hijo cuyo nombre aparece en la parte superior del presente formulario.

Firma del padre/tutor _____

Fecha: mes _____ día _____ año _____

Sección 4: Registro de vacunación

Vacuna	Ruta	Fecha en que se administró la dosis	Fabricante de la vacuna	Número de serie	Nombre y título del administrador de la vacuna
Influenza		/ /			

Referencias

- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Gripe de temporada. http://www.flu.gov/about_the_flu/seasonal/. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Hechos clave sobre la vacuna antigripal y contra la influenza (gripe). <http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Información para escuelas y proveedores de cuidados para el niño. <http://www.cdc.gov/flu/school/>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Cómo varía el virus de la gripe. http://www.flu.gov/about_the_flu/virus_changes/index.html. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Cómo se propaga la gripe. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas. Transmisión. <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/transmission.aspx>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Departamento de Salud y Servicios Humanos. Niños y bebés. <http://www.flu.gov/at-risk/children/index.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Resfriado versus Gripe: Preguntas y respuestas. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/coldflu.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Temporada de gripe. <http://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. La gripe y usted. http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/fluandyou_upright.pdf. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas. Gripe (Influenza): Resumen. <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/overview.aspx>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Niños, la gripe y la vacuna antigripal. <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Families Fighting Flu (Familias en la lucha contra la gripe). Sobreviviente de gripe pide poner atención a la severidad de la enfermedad en las Nuevas familias en la lucha contra la gripe PSA. <http://www.familiesfightingflu.org/wp-content/uploads/FINAL-PSA-Press-Release-10-18-111.pdf>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Resfriados comunes: Protéjase a usted mismo y a los demás. <http://www.cdc.gov/Features/Rhinoviruses/index.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas. Gripe (Influenza). <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/cause.aspx>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Factores clave acerca de la vacuna antigripal de temporada. <http://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Cómo prevenir el padecimiento de la gripe de temporada. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/preventing.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. La gripe: Guía para los padres. http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/a_flu_guide_for_parents.pdf. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- WebMD. ¿Es un resfriado común o son alergias? www.webmd.com/cold-and-flu/cold-guide/common-cold-or-allergy-symptoms. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Portal para la práctica de comunicaciones de la salud y marketing social: Alergias. <http://www.cdc.gov/healthcommunication/tooltemplates/entertainment/tips/allergies.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Síntomas y severidad de la gripe. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Asociación Americana del Pulmón. Lineamientos de resfriados y la gripe. www.lung.org/lung-disease/influenza/in-depth-resources/cold-and-flu-guidelines.html. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- WebMD. Guía para la gripe. <http://www.webmd.boots.com/cold-and-flu-guide/flu-symptoms>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Resfriado común y nariz escorrida. <http://www.cdc.gov/getsmart/community/for-patients/common-illnesses/colds.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Enfermedades infecciosas en la escuela. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/infectious/index.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Enseñame la ciencia. ¿Por qué lavarse las manos? <http://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Cúbrase cuando tosa. <http://www.cdc.gov/protect/covercough.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Cómo limpiar y desinfectar escuelas para reducir la propagación de la gripe. <http://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- WebMD. Lidar con somnolencia excesiva. <http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/immune-system-lack-of-sleep>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Los resultados actuales de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud (NHIS, por sus siglas en inglés), 1996. Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS, por sus siglas en inglés). Estadísticas de salud vital. 1999;10(200).
- Neuzil KM, Hohlbein C, Zhu Y. Enfermedad entre niños estudiantes durante la temporada de influenza: efectos en el ausentismo escolar, ausentismo de los padres en el trabajo y enfermedades secundarias en las familias. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2002; 156(10):986-991.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Oficina del Censo de los EE. UU. Relojos de los EE. UU. y de la población mundial. <http://www.census.gov/main/www/popclock.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Molinari NA, Ortega-Sanchez IR, Messonnier ML, et al. El impacto anual de la influenza de temporada en los EE. UU.: midiendo la carga y los costos. *Vacuna.* 2007;25(27):5086-5096.
- Ortega-Sanchez IR, Molinari NM, Fairbrother G, et al. Indirect, out-of-pocket and medical costs from influenza-related illness in young children. *Vacuna.* 2012;30:4175-4181.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. ¿Por qué son importantes las vacunas en la infancia? <http://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/howpdp.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Loeb M, Russell ML, Moss L, et al. Efecto de vacunas contra la influenza en niños en tasa de infección en comunidades huteritas. *JAMA* 2010;303:943-95.
- Rudenko LG, Stepushkin AN, Monto AS, et al. Eficacia de vacunas atenuadas e inactivas en niños estudiantes y sus contactos sin vacunar en Nóvgorod, Rusia. *J Infect Dis* 1993;168:881-887.
- Ghendon YZ, Kaira AN, Elshina GA. El efecto de la inmunización masiva de influenza en niños sobre la morbilidad de los ancianos no vacunados. *Epidemiol Infect* 2005;134:71-78.
- EE. UU. Administración de alimentos y medicamentos. Vacunas, sangre y biológicos: Vacuna contra el virus de influenza para la temporada 2015-2016. <http://www.fda.gov/BiologicsBloodVaccines/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/Post-MarketActivities/LotReleases/ucm454877.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Foppa I, Cheng PY, et al. Muertes evitadas por vacunación contra la influenza en los EE. UU. durante la temporada 2005/06 hasta la 2013/14. *Vacuna* 2015;16192:3.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Suministros de vacunas contra la influenza de temporada para la temporada de influenza 2014-2015 en los EE. UU. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/vaxsupply.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Vacunas contra la influenza de temporada 2014-2015 y timerosal. <http://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/thimerosal.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- American Latex Allergy Association (Asociación de alergia del látex en los EE. UU.). 2013-14 Información de la vacuna. <http://latexallergyresources.org/news/2013-14-flu-vaccine-information>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Seguridad de la vacuna contra la influenza de la temporada 2014-2015: Preguntas y respuestas. <http://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/general.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Quién debería ser vacunado contra la influenza. <http://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Handwashingforlife (Lavándose las manos por la vida). Agua para lavarse las manos: ¿A qué temperatura? <http://www.handwashingforlife.com/resources/integrated-solutions/plan-build-equip/water-treatment>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Higiene en las uñas. http://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/nail_hygiene.html. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Prevención de la gripe: Los buenos hábitos alimenticios pueden ayudar a detener a los gérmenes. <http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Los CDC dicen "Realiza 3" acciones para combatir la gripe. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.html>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Tosiendo y estornudando. www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html. Consultado el 5 de noviembre de 2015.
- Crianza. Resfriado y gripe. <http://www.parenting.com/health-guide/cold-flu/prevention>. Consultado el 5 de noviembre de 2015.

Acerca de la autora

La educadora de padres, Elizabeth Pantley, es presidente de Better Beginnings, Inc., un centro familiar y organización educativa. Elizabeth es citada frecuentemente como experta en la crianza en periódicos y revistas alrededor del mundo y en miles de sitios en línea dirigidos a los padres. Publica boletines informativos que son distribuidos en escuelas, guarderías, consultorios médicos, programas de educación para partos, y programas para padres en todos lados.

Elizabeth es autora de once libros populares sobre la crianza, disponibles en 27 idiomas, incluyendo la serie más vendida *No-Cry Solutions* (Soluciones sin lágrimas):



The No-Cry Picky Eater Solution (Solución alimenticia sin lágrimas)

The No-Cry Separation Anxiety Solution (Solución sin lágrimas para la ansiedad por separación)

The No-Cry Discipline Solution (Solución sin lágrimas para la disciplina)

The No-Cry Sleep Solution (Solución sin lágrimas para dormir)

The No-Cry Sleep Solution for Toddlers and Preschoolers (Solución sin lágrimas para bebés y preescolares)

The No-Cry Potty Training Solution (Solución sin lágrimas para ir al baño)

The No-Cry Nap Solution (Solución sin lágrimas para la siesta)

Elizabeth y su esposo, Robert, son padres de cuatro niños. Para obtener más información, para leer fragmentos y artículos sobre la crianza, visita el sitio en línea de la autora: <http://www.nocrysolution.com> o búscala en Facebook en:

<https://www.facebook.com/ElizabethPantleyNoCryAuthor>.

Descargo de responsabilidad

El presente libro presenta una variedad de ideas y sugerencias y se proporciona en el entendimiento de que el editor y el autor no están ofreciendo asesoría médica o profesional. El autor no es médico y la información en el presente libro es la opinión del autor a menos de que se declare lo contrario. Este material es presentado sin ninguna garantía de ningún tipo, expresa o implícita, incluyendo, entre otros, garantías implícitas de comercialización o adecuación para un propósito en particular. No es posible cubrir cada eventualidad, y el lector debe consultar a un profesional si requiere de necesidades individuales. Los lectores deben llevar a sus hijos con un proveedor de cuidados de la salud para que les realice revisiones regulares. Este libro no es un sustituto de cuidados de la salud profesionales y competentes.



Para obtener más información, visita: www.facebook.com/afamilysguidetofluseason