

Cómo mantener sanos a los niños

Dos gripes: la regular y la nueva.

Este año es importante saber que hay dos tipos diferentes de la gripe: la gripe estacional y un nuevo virus que se llama gripe novel H1N1 o la gripe pandémica. La gripe H1N1 es un tipo nuevo y un poco diferente. Aunque tanto los niños como los adultos pueden enfermarse de cualquiera de las dos, los niños son mucho más propensos a la H1N1. La gran mayoría de las personas que contraen la gripe no requieren ningún tratamiento médico sino que necesitan mucho descanso, tomar muchos líquidos y tal vez tomar algún medicamento para reducir la fiebre y aliviar el dolor.

Es difícil distinguir entre los dos tipos de gripe, pues los síntomas son semejantes, entre ellos, fiebre, tos, dolor de garganta y dolor en el cuerpo. Para evitar que la infección se propague, los niños que tienen síntomas deben quedarse en la casa y no asistir a la escuela. Es muy importante que todos se vacunen este año; por una parte, ayudará a que no se enfermen ustedes y por otra parte, ayudará a detener la propagación de las gripes.

Consejos prácticos para mantenerse sanos

Afortunadamente, hay muchas cosas sencillas que se pueden hacer para proteger tanto a usted como sus hijos de la gripe:

- Lávese las manos frecuente y vigorosamente con agua y jabón, o use un desinfectante con alcohol para manos.
- Evite tocarse la cara, los ojos y la boca
- Lávese las manos después de dárselas a otra persona o tener otro contacto próximo, así como antes de comer o preparar alimentos.
- Evite el contacto próximo con cualquier persona que esté enferma
- Descansen lo suficiente, hagan ejercicio y coman alimentos nutritivos
- Vacúnense. Este año serán tres vacunas separadas
- Cuando estén enfermos, quédense en casa para evitar que la infección se propague a los demás.
- Limpie las superficies de su casa con productos que contienen cloro, agua oxigenada, detergentes, soluciones antisépticas con yodo, alcoholes y otros germicidas químicos.

Vacunación, vacunación

La mejor manera de protegerse contra la gripe es vacunarse. Además de la vacuna contra la gripe estacional, se recomienda que los niños de 6 meses a 9 años de edad reciban dos vacunas contra la gripe H1N1 y los niños mayores de 10 años reciban una vacuna contra la H1N1. La vacuna contra la gripe estacional estará disponible pronto y le protegerá durante la temporada de la gripe. La vacuna contra la H1N1 probablemente esté disponible en Octubre y durante el invierno.



¿Se trata de la gripe?

Los síntomas para los dos tipos de gripe son iguales: fiebre, tos, dolor de garganta, escurrimiento o congestión nasal, dolor corporal, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. En algunos casos, la H1N1 también causa vómitos y diarrea. La gravedad de los síntomas le ayudará a determinar si se trata de la gripe o del resfriado común. Si tiene escalofríos, dolores musculares, fiebre alta y muy poca energía, será que tiene la gripe. En cambio, si tiene apetito normal, fiebre leve y nada de escalofríos ni dolor de cabeza, posiblemente sea un resfriado.

Lo que deben hacer si no se sienten bien

- Si el niño está un poco enfermo, debe quedarse en casa para evitar que la infección se propague a otros. Los niños que asisten a guardería, así como las personas que trabajan en lugares donde se proporciona atención médica, deben quedarse en casa por 7 días a partir de que empiecen los síntomas, o hasta que hayan pasado 24 horas sin fiebre, el que sea más tiempo. Los niños en edad escolar y los adultos que no trabajan en lugares donde se proporciona atención médica, pueden regresar al trabajo y a la escuela cuando hayan pasado 24 horas sin fiebre y sin haber tomado medicamentos para reducirla.
- Las personas que tienen síntomas leves de la gripe, como por ejemplo fiebre, tos, dolor de garganta y escurrimiento o congestión nasal, no tienen que buscar atención médica, sino que pueden recuperarse en casa.
- Si figura dentro de los siguientes grupos de alto riesgo para la H1N1 y se enferma, llame a su clínica:
 - Niños menores de 5 años
 - Mujeres embarazadas
 - Personas que tienen alguna enfermedad crónica que les hace vulnerables a las infecciones, como por ejemplo: asma, diabetes, problemas inmunológicos, convulsiones, etc.
- Las personas que tienen síntomas graves podrían requerir atención médica en la Sala de Emergencias. Los síntomas graves incluyen: señales de deshidratación o dificultad para respirar, dificultad para despertar o para controlar la fiebre y el dolor.
- Si los síntomas se agravan o de repente vuelven de manera más grave, debe buscar atención médica inmediatamente.
- Si no sabe qué hacer, llame a su clínica.

★ Una buena manera de protegerse contra la gripe es lavarse frecuente y vigorosamente las manos con un desinfectante para manos. Por eso, los Hospitales y Clínicas Children's de Minnesota han proporcionado 15,000 botellas de desinfectante a las escuelas públicas de Minneapolis y St. Paul.



A lo largo de la temporada de la gripe saldrá a la luz más información. Esté pendiente de folletos adicionales sobre la vacuna contra la gripe H1N1, y lo que se debe hacer si algún miembro de su familia la contrae.