

# Mantenga a salvo a sus hijos: ¡Vacúnelos cada otoño o invierno!

## ¿Es más seria la influenza en los niños?

Los bebés y niños pequeños corren riesgo de enfermarse de influenza con seriedad. Por esa razón, los expertos en salud recomiendan que cada otoño o invierno todos los niños de 6 meses y mayores, y todos los adultos se vacunen contra la influenza.

## La vacuna contra la influenza puede salvarle la vida a su hijo.

La mayoría de las personas con influenza se enferman más o menos una semana y luego se sienten mejor. Pero, algunas personas, en especial los niños pequeños, las mujeres embarazadas, los adultos mayores y personas con problemas de salud crónicos pueden enfermarse gravemente. Algunos incluso mueren. Una vacuna contra la influenza cada año es la mejor manera de proteger a sus hijos contra esta seria enfermedad. Se recomienda para todos los que tengan 6 meses y más.

## ¿Qué es la influenza?

La influenza, o “gripe”, es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones. Se puede contagiar fácilmente de una persona a otra.

## ¿Qué tipos de vacunas están disponibles para niños?

- Hay dos vacunas disponibles para niños esta temporada. La vacuna inyectable contra la influenza se puede administrar a niños desde los 6 meses de edad. La vacuna en aerosol nasal se puede administrar a niños de 2 años o más.
- Los niños menores de 9 años que reciben por primera vez la vacuna contra la influenza o que recibieron solo una dosis durante todas las temporadas de vacunación previas combinadas necesitan dos dosis con 4 semanas de separación.

## ¿Qué más puedo hacer para proteger a mi hijo?

- Vacúnese contra la influenza cada año.
- Aliente a los contactos cercanos de su hijo a que se vacunen también. Esto es de suma importancia si su hijo tiene menos de 5 años o si tiene un problema de salud crónico, como asma o diabetes. Como a los niños menores de 6 meses no se les puede vacunar, dependen de que las personas a su alrededor se vacunen.
- Lávese las manos con frecuencia y tápese la nariz y la boca cuando tosa y estornude. Lo mejor es usar un pañuelo desechable y tirarlo rápidamente. Si no tiene un pañuelo desechable, debe toser o estornudar en la parte superior de su manga, no en las manos. Esto evitará que se propaguen los gérmenes.
- Dígales a sus hijos que:
  - no se acerquen a personas que estén enfermas,
  - se laven las manos con frecuencia,
  - mantengan las manos alejadas de la cara y
  - se cubran la nariz y la boca cuando tosan y estornuden para proteger a los demás.

## ¿Cuáles son los signos de la influenza?

La influenza aparece repentinamente. La mayoría de las personas con influenza se sienten muy cansadas y tienen fiebre alta, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, escurrimiento nasal o la nariz tapada, y dolores musculares. La tos puede durar dos o más semanas. Algunas personas, en especial los niños, también pueden tener problemas estomacales y diarrea.

---

**¿Cómo se contagia la influenza?**

Por lo general, la gente que tiene influenza tose, estornuda y tiene escurrimiento nasal. Las gotitas en la tos, el estornudo o el escurrimiento nasal contienen el virus de la influenza. Otras personas pueden enfermarse de influenza si respiran el virus o si éste entra por la nariz o boca. También se contagia tocando una superficie que ha tocado una persona infectada, como perillas de puertas, superficies de mesas o teclados.

---

**¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a otros?**

Las personas pueden contagiar la influenza desde un día antes de enfermarse hasta cinco días o más después de haberse enfermado.

---

**¿Qué debo usar para limpiarme las manos?**

Lave las manos de sus hijos con agua y jabón. Lávelas el tiempo que tarde en cantar la canción de “Cumpleaños feliz” dos veces. Si no tiene a la mano agua y jabón, y si las manos no tienen manchas visibles, use toallitas o gel con alcohol. El gel debe frotarse en las manos hasta que queden secas.

---

**¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?**

Asegúrese de que su hijo descanse bastante y tome muchos líquidos. Hable con el médico del niño antes de darle medicina de venta sin receta. Si sospecha que el niño puede tener influenza, nunca le dé aspirina o medicina que tenga aspirina. Podría causarle problemas serios.

---

**¿Qué signos de advertencia debo cuidar durante la enfermedad de mi hijo?**

Si su hijo tiene alguno de los siguientes signos de advertencia de emergencia, busque atención médica urgente y llévelo a la sala de urgencias o llame al 9-1-1:

- Respira rápido o tiene problemas para respirar
- Tiene la piel de color azulado
- No despierta o no interactúa
- Está tan irritable que no quiere que lo carguen
- No bebe suficientes líquidos
- No orina o no le salen lágrimas cuando llora
- Tiene vómito severo o persistente
- Sus síntomas de tipo gripal mejoran, pero luego regresan con fiebre y una tos peor

---

**Si mi hijo tiene influenza, ¿puede ir a la escuela o a la guardería?**

No. Si su hijo tiene influenza, debe quedarse en casa a descansar. Esto ayuda a evitar que contagie a otros niños.

---

**Después de tener influenza, ¿cuándo puede mi hijo regresar a la escuela o a la guardería?**

Los niños con influenza deben quedar aislados en casa, lejos de otras personas. También deben quedarse en casa hasta que estén libres de síntomas durante 24 horas (es decir, hasta que no tengan fiebre sin usar medicinas para controlar la fiebre y se sientan bien durante 24 horas). Recuérdele a su hijo que proteja a los demás tapándose la boca cuando tosa o estornude. Posiblemente quiera enviar al niño a la escuela con pañuelos desechables o toallitas con gel que tengan alcohol, si la escuela permite llevar gel.