

La influenza H1N1 2009 (gripe porcina) y los niños

La influenza H1N1 2009 es un tipo de gripe. Como cualquier otra gripe, principalmente afecta a los pulmones. Es causada por el virus de la influenza A (H1N1), un tipo nuevo de virus. La influenza H1N1 2009 a veces es llamada gripe porcina porque los científicos inicialmente pensaron que el virus provenía de los cerdos (puercos). Pero ahora se sabe que esto no es así y que se trata de un nuevo virus. Esta hoja responde algunas de las preguntas que usted pueda tener acerca de la influenza H1N1 2009.

¿Cómo se propaga la influenza H1N1 2009?

El virus de la influenza H1N1 2009 puede propagarse fácilmente entre los niños y adultos de la misma manera que se transmite la gripe común — a través del aire por las pequeñas gotas que se producen cuando alguien con el virus tose, estornuda, se ríe o habla. Un niño o un adulto también pueden infectarse después de tocar una superficie contaminada y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Importante: la influenza H1N1 2009 no es causada por comer cerdo o productos del cerdo. Es seguro comer cerdo o productos del cerdo que hayan sido manipulados y cocinados adecuadamente.

¿Cuáles son los síntomas de la influenza H1N1 2009?

Los síntomas de la influenza H1N1 2009 son más o menos los mismos que los de la gripe común. Un niño puede tener:

- Fiebre, por lo general por encima de 100°F, y escalofríos
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares y por todo el cuerpo
- Dolor de garganta
- Tos seca
- Cansancio y debilidad
- En algunos casos, diarrea y vómito

Llame y consulte al proveedor de atención médica del niño si cualquiera de los síntomas mencionados es grave. Si la influenza H1N1 2009 ya se encuentra en el sitio donde usted vive, el proveedor de atención médica podría hacerle algunas pruebas al niño.

¿Cómo se trata la influenza H1N1 2009?

Si la influenza H1N1 2009 ya está en el sitio donde usted vive y los síntomas del niño son graves, el proveedor de atención médica del niño podría recetarle unos medicamentos llamados antivirales. Éstos deben tomarse dentro de los 2 días después de que el niño haya empezado a sentir los síntomas. Los antivirales funcionan impidiendo que el virus H1N1 2009 se reproduzca en el organismo. Esto le da la oportunidad al sistema inmunológico de combatir al virus. Después de tomar el medicamento, los síntomas del niño pueden ser más leves y puede recuperarse con mayor rapidez que sin el medicamento. Este medicamento también puede ayudar a prevenir complicaciones serias, tales como la neumonía. Asegúrese de darle **TODO** el medicamento como fue recetado hasta que se haya terminado, aun si el niño comienza a sentirse mejor. Si los síntomas del niño son leves o si han pasado más de 2 días desde que empezaron los síntomas, es posible que el médico no recete los antivirales. A cambio, deben usarse las medidas de comodidad que se enumeran a continuación. Tenga en cuenta que los antibióticos NO sirven para combatir la influenza.

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Para aliviar los síntomas del niño

- Dele a su niño abundantes líquidos tales como agua, jugos y sopas calientes para prevenir la deshidratación.
- Haga que su niño duerma y repose tranquilamente tanto como sea posible.
- Pregúntele al proveedor de atención médica del niño si puede darle acetaminofén (Tylenol) u otros medicamentos para la fiebre y el dolor. Adminístrele estos medicamentos exactamente como le indiquen. No le dé aspirina a ninguna persona menor de 18 años que tenga fiebre. Esto puede causar una enfermedad seria llamada síndrome de Reye que puede llevar a un daño en el hígado.

Cuándo llamar al médico:

Llame de inmediato al médico del niño si tiene cualquiera de lo siguiente:

- Síntomas que mejoran para luego regresar con fiebre y tos peores
- Fiebre por encima de 100°F
- Fiebre con salpullido
- Dificultades para respirar o respiración rápida
- Piel o labios azulados
- Somnolencia extrema o falta de interacción
- El niño se rehusa a tomar alimentos o líquidos
- Vómito severo o repetido o incapacidad de retener líquidos
- En bebés, rehusarse a ser alzado

Medidas para protegerse usted y a los demás:

Si está cuidando un niño con influenza, tome estas medidas para prevenir que la enfermedad se propague tanto a usted como a los demás:

- Lávese frecuentemente las manos. Evite en lo posible tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si no hay agua y jabón disponibles, limpie sus manos con un antiséptico a base de alcohol en gel que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Enséñele a su niño a lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar.
- Haga que cuando su niño tosa o estornude use un pañuelo desechable. Luego tire el pañuelo desechable a la basura y lávese las manos. Enséñele a los niños mayores que si no tienen pañuelos desechables disponibles, al toser o estornudar se cubran la boca con el antebrazo en el ángulo interior del codo.
- Mantenga al niño en casa durante por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre o los síntomas de fiebre (tales como escalofríos). Asegúrese de que la fiebre no esté escondida por medicamentos que reduzcan la fiebre (tales como Tylenol o Advil).
- No permita que el niño comparta alimentos, cubiertos, vasos o cepillos de dientes con otras personas.
- Pregúntele a su médico si otras personas de la familia deben tomar antivirales para ayudar a evitar la infección.

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

¿Cómo puede prevenirse la influenza H1N1 2009?

- Una de las mejores maneras de prevenir la influenza H1N1 2009 es vacunándose. La mayoría de las veces la vacuna se administra en forma de inyección. Pero a algunos niños se les puede administrar en forma de *spray* nasal. El médico de su niño puede decirle cuál vacuna es la más apropiada en su caso.
- Lávese usted y haga que su niño se lave las manos frecuentemente ya que se ha comprobado que ésta es la mejor manera de prevenir infecciones.
- Lleve consigo un antiséptico a base de alcohol en gel, el cual contenga al menos un 60% de alcohol. Úselo cuando no tenga acceso al agua y jabón. El alcohol mata a la mayoría de los microbios y es seguro para los niños.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En la casa y en el trabajo, limpie los teléfonos, los teclados de las computadoras y los juguetes con toallitas de alcohol.
- De ser posible, evite el contacto cercano con otras personas, especialmente si se han identificado casos de influenza H1N1 2009 en la zona donde usted vive.
- Utilizar una mascarilla facial médica para prevenir el contagio con el virus de la influenza H1N1 2009 por lo general no es necesario para las personas que no corren un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave debido a esta gripe. Para las personas que tienen un mayor riesgo, tales como los niños de 5 años o menos, las personas de 65 años o más, las mujeres embarazadas y otros grupos especiales (su médico puede informarle si usted o su niño están en uno de estos grupos), una mascarilla que cubra la nariz y la boca puede ayudar a protegerse contra la influenza H1N1 2009, si ya ésta se encuentra en la zona donde usted vive. De todas maneras usted y su niño deben seguir las medidas mencionadas anteriormente para disminuir la probabilidad de contraer el virus de la influenza H1N1 2009.
- Usted y su niño deben seguir poniéndose todos los años la vacuna anual contra la gripe (*flu shot*). Su proveedor de atención médica puede contestarle cualquier pregunta que tenga sobre esto.

Consejos para lavarse las manos

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de la influenza H1N1 2009 y otras infecciones comunes.

- Use agua tibia y mucho jabón; frótese las manos hasta formar abundante espuma.
- Límpiense la mano completa, debajo de las uñas, entre los dedos y sobre las muñecas.
- Lávese por lo menos durante 15 segundos. No se limite a lavar superficialmente; frótese bien.
- Enjuáguese las manos, dejando que el agua le corra de los dedos hacia abajo y no de las muñecas hacia arriba.
- Séquese bien las manos; use una toalla de papel para cerrar la llave del agua y abrir la puerta.

Consejos para utilizar los antisépticos a base de alcohol en gel

Los antisépticos a base de alcohol en gel son también una buena opción para limpiarse las manos. Utilícelos cuando no tenga acceso al agua y jabón, o cuando sus manos no estén visiblemente sucias. Siga estos pasos:

- Extraiga aproximadamente una cucharada de gel a la palma de sus manos.
- Frótese vigorosamente, limpiando tanto el dorso como la palma de las manos, entre los dedos y hasta las muñecas.

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

- Frótese hasta que haya desaparecido el gel y las manos estén completamente secas.

Para aprender más acerca de la influenza H1N1

Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>