

23 de enero, 2018

Estimados padres o tutor legal:

Estamos entrando en la época del año en que comenzamos a ver casos de influenza (gripe) y otros virus respiratorios en la escuela. Queremos informarles acerca de las medidas que estamos tomando para mantener saludable a nuestra comunidad escolar y lo que usted puede hacer para ayudar.

Las infecciones respiratorias, como la influenza y los resfríos comunes (o resfriados) se transmiten cuando las personas entran en contacto cercano con personas enfermas, respiran las gotitas contaminadas que hay en el aire o tocan superficies contaminadas. A veces puede ser difícil distinguir entre los síntomas de un resfrío y los de la influenza, pero tenga en cuenta lo siguiente:

	INFLUENZA	RESFRÍO COMÚN
Cómo comienza	Repentinamente	Gradualmente
Tos	Intensa	Leve o moderada
Músculos	Adoloridos	Dolores leves o ningún dolor
Congestión nasal, moqueo	A veces	Comúnmente
Cansancio	Intenso	Leve
Fiebre	De fiebre alta a nada de fiebre	De fiebre baja a nada de fiebre
Complicaciones	Bronquitis o neumonía	Dolor de oído o infección de sinusitis

Si los síntomas persisten o empeoran, haga una cita con su proveedor de atención médica para que lo examine. La influenza puede ser grave en los niños de todas las edades y puede hacer que falten a la escuela, a sus actividades o incluso que sean hospitalizados.

Tomamos la salud de nuestros estudiantes muy seriamente y trabajamos arduamente para prevenir la propagación de estos virus. Limpiamos regularmente las áreas que se tocan frecuentemente como las manijas de las puertas, los teclados de las computadoras y los grifos y demás instalaciones del baño. Además, instruimos a los estudiantes y al personal que sigan el enfoque **Tome 3** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para combatir la influenza.

1. Póngase la vacuna contra la influenza todos los años.

2. Tome medidas preventivas diarias para detener la propagación de microbios:

- Lávese las manos frecuentemente y con agua y jabón, o use limpiadores de manos a base de alcohol cuando no haya agua y jabón disponibles.
- Cuando tosa, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable o la manga.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Evite compartir vasos y cubiertos.
- Quédese en la casa cuando esté enfermo.

3. Tome medicamentos antivirales contra la influenza si su proveedor de atención médica se los receta

Usted puede ayudar a mantener saludable el entorno escolar de varias maneras:

- Asegúrese de que sus hijos reciban todas las vacunas recomendadas. Esto incluye la vacuna anual contra la influenza.
- Refuerce todos los comportamientos preventivos descritos más arriba que se practican en la escuela.
- Asegúrese de que los niños hagan suficiente ejercicio, duerman y se alimenten bien.
- No deje que los niños enfermos salgan de la casa, especialmente si tienen fiebre de más de 100 °F (37.8 °C), diarrea, vómitos o tos intensa.

También es importante:

- que notifique al proveedor de atención médica de su hijo si su hijo presenta dificultad para respirar o un episodio nuevo de sibilancias;
- si su hijo tiene asma, que se asegure de tener una copia del plan de acción para el asma de su hijo.

Puede encontrar información importante sobre la prevención de la influenza en los siguientes sitios web:

- Centers for Disease Control and Prevention: <http://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm> and 2
- www.preventchildhoodinfluenza.org/school.
- Orange County Health Care Agency: <http://www.ochealthinfo.com/phs/about/family/flu>
- Encuentre un lugar cercano donde vacunarse contra la influenza y obtener otras vacunas en [http://vaccine.healthmap.org/.](http://vaccine.healthmap.org/)

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con la enfermera de la escuela. ¡Juntos podemos tener un año escolar saludable!

Atentamente,

Tustin Unified School District Health Services





¿Cómo se propaga la gripe?

La mayoría de los expertos creen que los virus de la gripe se propagan principalmente de pequeñas gotas que se generan cuando las personas con la gripe tosen, estornudan o hablan. Estas pequeñas gotas pueden aterrizar en la boca o nariz de personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona puede contraer la gripe al tocar algo que tiene el virus de la gripe y luego tocando su propia boca, ojos o nariz.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y a veces vómitos y diarrea (más común en niños que adultos). Algunas personas con gripe no tendrán fiebre.

¿Cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la gripe a otros?

Las personas con gripe pueden contagiar a otros desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Sin embargo, los niños y las personas con un sistema inmunológico debilitado pueden contagiar a otros durante periodos de tiempo más largos, especialmente si todavía tienen síntomas.

PROTEJA A SU HIJO

¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Para proteger a su hijo contra la gripe, la cosa principal y más importante que puede hacer es que usted y su hijo obtengan la vacuna contra la gripe.

- ▶ Se recomienda la vacuna para todos los de 6 meses de edad y mayores.
- ▶ Es especialmente importante que se vacunen los niños pequeños y niños con condiciones de salud a largo plazo. (Vea la lista de condiciones bajo “¿Qué tan grave es la gripe?”)
- ▶ Se deberían vacunar proveedores de cuidado para niños con condiciones de salud o niños menores de 6 meses de edad. (Los bebés menores de 6 meses son demasiado pequeños para ser vacunados.)
- ▶ Otra forma de proteger a los bebés es vacunar a las mujeres embarazadas. La investigación muestra que la vacuna contra la gripe brinda cierta protección al bebé, mientras que la mujer esté embarazada y durante varios meses después de que nazca el bebé.

La vacuna contra la gripe se actualiza anualmente para proteger contra los virus de la gripe que las investigaciones indican que es más probable que causen enfermedades durante la próxima temporada de la gripe. Las vacunas contra la gripe se fabrican utilizando estrictas medidas de seguridad y producción. Con los años, millones de vacunas contra la gripe se han administrado en los Estados Unidos con muy buen historial de seguridad.

La Gripe: Una Guía para Padres

INFORMACIÓN SOBRE LA GRIPE

¿Qué es la gripe?

La influenza (la gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Hay muchos virus de influenza diferentes que cambian constantemente. Los virus de la gripe causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos cada año. La gripe puede ser muy peligrosa para los niños. Cada año aproximadamente 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por complicaciones de la gripe, como neumonía.

¿Qué tan grave es la gripe?

La enfermedad de la gripe puede variar de leve a grave. Mientras la gripe puede ser serio incluso en personas que por lo demás están sanos, puede ser especialmente peligroso para niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen ciertas condiciones de salud a largo plazo, incluyendo asma (incluso leve o controlado), condiciones neurológicas, enfermedad pulmonar crónica, enfermedad cardíaca, trastornos sanguíneos, trastornos endocrinos (como diabetes), trastornos renales, hepáticos y metabólicos y sistema inmunológico debilitado debido a enfermedad o medicamentos. Los niños con estas condiciones y niños que están recibiendo terapia con aspirina a largo plazo pueden tener una enfermedad grave a causa de la gripe.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

SI SU HIJO ESTÁ ENFERMO

¿Hay algún medicamento para tratar la gripe?

Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados que pueden ser utilizados para tratar la gripe. Pueden hacer que las personas se sientan mejor y se mejoren más pronto. Los antivirales pueden significar la diferencia entre tener una enfermedad más leve en lugar de una muy grave que podría resultar en la hospitalización. Los medicamentos antivirales son distintos a los antibióticos, que combaten las infecciones bacterianas. Funcionan mejor cuando se toman durante los primeros 2 días de la enfermedad. Es muy importante que los medicamentos antivirales se tomen pronto para tratar la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo, personas que están en el hospital) o que tienen un alto riesgo de complicaciones graves de la gripe. Otras personas con la gripe también pueden beneficiarse de tomar medicamentos antivirales. Estos medicamentos se pueden administrar a niños y mujeres embarazadas.

¿Qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Además de vacunarse, usted y sus hijos pueden tomar medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes:

Estos incluyen los siguientes:

- ▶ Mantenerse alejado de personas que están enfermas.
- ▶ Si su hijo está enfermo de gripe, trate de mantenerlo en un cuarto separado de los demás en el hogar, si es posible.
- ▶ CDC recomienda que su hijo enfermo se mantenga en casa por lo menos 24 horas después de que se haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica o para otras necesidades. La fiebre debería desaparecer sin el uso de medicamentos para disminuir la fiebre.
- ▶ Cubarse la boca y nariz con un pañuelo cuando tose o estornude. Tire el pañuelo a la basura después de haberlo usado.
- ▶ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante a base de alcohol para las manos.
- ▶ Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- ▶ Limpie y desinfecte superficies duras y objetos que pueden contaminarse con gérmenes, incluyendo superficies en el baño, mostradores de cocina y juguetes para niños. Limpie frotándolas con un desinfectante doméstico de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.

Estas medidas diarias son una buena manera de reducir sus probabilidades de enfermarse. Sin embargo, una vacuna anual contra la gripe es la mejor protección contra la enfermedad de la gripe.

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

Hable con su médico antes de tiempo si está preocupado por la enfermedad de su hijo.

Asegúrese de que su hijo descance lo suficiente y tome suficientes líquidos. Si su hijo tiene 5 años de edad o más y no tiene otros problemas de salud y tiene síntomas de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su médico según sea necesario.

Los niños menores de 5 años de edad – especialmente los menores de 2 años de edad – y los niños con ciertas condiciones crónicas, incluyendo asma, diabetes y trastornos del cerebro o del sistema nervioso, tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la gripe. Si su hijo tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, llame a su médico o llévelo al doctor al médico de inmediato si desarrolla síntomas de la gripe.

¿Qué si mi hijo parece estar *muy* enfermo?

Incluso los niños sanos pueden enfermarse de la gripe.

Asegúrese de que su hijo descance lo suficiente y tome suficientes líquidos. Si su hijo tiene 5 años de edad o más y no tiene otros problemas de salud y tiene síntomas de la gripe, incluyendo fiebre y/o tos, consulte a su médico según sea necesario:

- ▶ Respiración rápida o dificultad para respirar
- ▶ Color de piel azulado o gris
- ▶ No está bebiendo suficientes líquidos (no hace del baño o no orina como lo hace normalmente)
- ▶ Vómito severo o persistente
- ▶ No despierta o no interactúa
- ▶ Está tan irritable que el niño no quiere estar en brazos
- ▶ Los síntomas de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y la tos es peor
- ▶ Tiene otras condiciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla síntomas de la gripe, incluso fiebre y/o tos.

¿Mi hijo puede asistir a la escuela, guardería o campamento si está enfermo?

No. Su hijo debe mantenerse en casa para descansar y evitar contagiar la gripe a otros niños o proveedores de cuidado.

¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela después de tener la gripe?

Mantenga a su hijo en casa lejos de la escuela, guardería o campamento por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre. (La fiebre debe desaparecer sin el uso de medicamentos para disminuir la fiebre.) Una fiebre se define como 100°F (37.8°C) o más alto.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu o llame al 800-CDC-INFO