

## Influenza (también conocida como “flu”)

Estimado padre o tutor:

Se le está entregando esta hoja informativa:

- Porqué usted o alguno de sus hijos estuvo expuesto a la influenza o “flu.”
- Solo con fines informativos.

---

### Información general sobre la influenza

#### ¿Qué es la influenza?

- La influenza es una enfermedad respiratoria causada por los virus de influenza
- Se puede propagar fácilmente.
- Es diferente al resfriado común.
- Es más común en otoño e invierno.
- Aunque la mayoría de las personas se recuperan en casa, para algunas personas (incluyendo bebés y adultos mayores) la influenza puede ser grave.

#### ¿Quién la puede contraer?

- Cualquier persona puede contraer la influenza, incluso si les ha dado antes.
- Algunos grupos tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente o de desarrollar complicaciones como:
  - Los bebés y niños menores de 5 años
  - Las personas mayores de 50 años
  - Las personas embarazadas
  - Las personas con problemas de salud crónicos
- **Las personas que se encuentran en alguno de los grupos de mayor riesgo (ver arriba) deben comunicarse con su médico si piensan que han estado expuestas a la influenza o ya la tienen.**

#### ¿Cuáles son los síntomas?

- Fiebre (la Academia Estadounidense de Pediatría define la fiebre como una temperatura de 100.4°F [38°C] o más)
- Dolores de cabeza
- Cansancio inusual, bajo nivel de actividad
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares
- Náusea o vómito

#### ¿Cómo se propaga?

- El virus se encuentra en gotitas provenientes de la tos, los estornudos, el babeo o salivación y las secreciones nasales.
- El virus se puede propagar cuando una persona que tiene la influenza tose o estornuda y otra persona respira las gotitas.

- También se puede propagar:
  - Al tocar un objeto o superficie que tiene el virus de la influenza y luego tocarse la boca, los ojos o la nariz.
  - Compartir cubiertos, tazas o vasos con alguien que tenga la influenza.

---

## ¿Qué pasa si mi hijo o hija comienza a presentar síntomas de influenza?

**Esta hoja informativa únicamente proporciona información general; si tiene preguntas adicionales o cree que su hija o hijo tiene influenza, póngase en contacto con su médico.**

### ¿Cómo se diagnostica la influenza?

- Un médico normalmente puede diagnosticar la influenza en base a los síntomas de las personas.
- Hay pruebas disponibles para detectar la influenza. Hable con su médico para obtener más información.

---

## ¿Qué pasa si mi hijo o hija tiene influenza?

**Avísele a su guardería o al preescolar si su hijo o hija tiene influenza.**

### ¿Cuál es el tratamiento?

- Para tratar la influenza se pueden recetar medicamentos antivirales particularmente para las personas que están muy enfermas o que tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones médicas. Póngase en contacto con su médico si cree que alguien de su familia tiene influenza.
- Mantenga a los niños tranquilos, deje que descansen, asegúrese de que beban muchos líquidos para prevenir la deshidratación y revíselos frecuentemente.
- Los bebés de 3 meses o menos con fiebre de 100.4°F (38°C) o más deben ser atendidos por su médico.
- Hable con el médico de su hijo o hija si está preocupado por sus síntomas. **Si su hijo o hija muestra signos de deshidratación (moja menos pañales u orina menos de lo habitual, se siente más cansado de lo normal, se siente mareado, tiene la lengua o los labios secos y produce menos lágrimas), tiene dificultad para respirar o respira rápido o tiene dolor de cabeza severo, debe ser visto por un médico inmediatamente.**

### ¿Cómo puedo ayudar a prevenir la propagación de la influenza?

- Vacúnese contra la influenza cada año. La vacuna contra la influenza ha demostrado ser segura para todas las personas desde los 6 meses de edad.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Lávese las manos a menudo, especialmente después de estornudar, toser o limpiarse la nariz.
- Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.
- Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
- Evite compartir vasos, tazas, cubiertos, alimentos y bebidas con cualquier persona que tenga influenza.
- Lave muy bien con agua y jabón los juguetes y otros objetos que los niños se meten a la boca.
- Limpie y desinfecte las superficies del hogar.

## ¿Mi hijo o hija necesita quedarse en casa y no ir a la guardería?

**Su hijo o hija no debe asistir a la guardería si se presenta alguna de las siguientes situaciones:**

- Tienen fiebre (temperatura de 100.4°F [38°C] o más) además de otros síntomas de influenza.
- No se sienten lo suficientemente bien como para participar en las actividades de su clase (por ejemplo: están más cansados de lo normal; irritados o llorones o están llorando más de lo normal).

**Por favor cumpla con las reglas del programa de la guardería cuando están enfermos.**

---

### Referencias:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu)*. <https://www.cdc.gov/flu/>

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>.  
*Disease Prevention Website*