



*The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health*

Información para padres sobre la gripe en las escuelas

31 de agosto de 2009

¿La gripe (porcina) H1N1 volverá este otoño?

Los expertos en salud pública esperan que la gripe H1N1 vuelva este otoño y se propague por las comunidades al mismo tiempo que la gripe estacional.

Parece que la gripe H1N1 fue bastante leve en la primavera. ¿Debo preocuparme más por esta gripe este otoño que por la gripe estacional común?

Muchas de las personas que contrajeron la gripe H1N1 no estuvieron gravemente enfermas. Si bien la mayoría de la gente que se enfermó mejoró sin necesidad de tratamiento médico, algunas personas fueron internadas y algunas murieron. Muchas de las personas que estuvieron muy enfermas estaban embarazadas o tenían problemas de salud como diabetes, asma, enfermedad cardíaca, enfermedad renal o estaban inmunodeprimidas.

¿El virus de la gripe H1N1 será más fuerte que en la primavera pasada y la gente estará más enferma?

No sabemos si será más fuerte que en la primavera o más fuerte que la gripe estacional. Lo que sí sabemos es que habrá más gente que se enfermará por el virus H1N1 porque es un virus nuevo y la mayoría de la gente no tiene inmunidad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras organizaciones de salud continuarán monitoreando el virus para ver si cambia.

¿Qué puedo hacer para evitar que mi hijo se enferme?

Es importante que les enseñe a sus hijos cómo reducir el riesgo de contraer la gripe y cómo proteger a los demás para que no se infecten. *Si todos adoptamos buenas prácticas de higiene, podemos limitar la propagación de la gripe en nuestras escuelas.*

- **Vacune a su hijo contra la gripe estacional y contra la H1N1.** La vacunación es el mejor modo de evitar que su hijo contraiga la gripe.
- **Enséñeles a sus hijos a lavarse las manos con frecuencia.** Lo ideal es lavarse con jabón y agua caliente durante al menos 20 segundos (es aproximadamente lo que lleva cantar el “Feliz Cumpleaños” dos veces).
- **Enséñeles a sus hijos a usar desinfectante para manos.** Los geles, las soluciones y las toallas para manos funcionan bien siempre y cuando contengan al menos 60% de alcohol. Vigile que los niños pequeños no ingeran el gel.
- **Enséñeles a sus hijos a toser o estornudar hacia el codo, ¡no hacia las manos!** Cuando tosan o estornuden deben cubrirse con pañuelos descartables o con la parte interna del codo. Deben lavarse las manos después de sonarse la nariz o de cubrirse con un pañuelo al toser.
- **Enséñeles a sus hijos a evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.** Deben mantener las manos alejadas de la cara.

¿Mi hijo debe vacunarse contra la gripe estacional?

Todos los niños de 6 meses a 18 años deben vacunarse contra la gripe todos los años. Este año la vacunación estará disponible más temprano. Debe vacunar a sus hijos apenas esté disponible la vacuna contra la gripe, posiblemente a partir de septiembre. Puede conseguirla a través de su médico o enfermera y en las farmacias. Algunas comunidades también vacunarán contra la gripe en las escuelas y en los consejos de salud locales.

¿Mi hijo debe vacunarse contra la gripe H1N1?

La vacuna contra la gripe H1N1 debería estar disponible en octubre. Esta vacuna se recomienda para todos, especialmente para:

- mujeres embarazadas
- cuidadores y familiares en contacto con bebés de menos de 6 meses de edad.
- gente de 6 meses a 24 años de edad
- personas de 25 a 64 años de edad que tengan ciertos problemas de salud como enfermedad cardíaca, asma, diabetes, inmunodepresión y ciertas afecciones musculares o nerviosas que pueden conducir a problemas para respirar y tragar.
- proveedores de atención médica y personal de servicios de emergencia

¿La vacuna contra la gripe estacional y la vacuna contra la gripe H1N1 se pueden aplicar al mismo tiempo?

Los expertos creen que las vacunas contra la gripe estacional y la gripe H1N1 se pueden aplicar al mismo tiempo. Sin embargo, esperamos que la vacuna contra la gripe estacional esté disponible antes que la vacuna contra la gripe H1N1. Como la gripe estacional igual va a enfermar a la gente, se le recomienda a la gente que se apliquen la vacuna contra esta gripe apenas puedan.

Si esta primavera me enfermé y tuve síntomas gripales, ¿no me volveré a enfermar este otoño?

A menos que se haya hecho un análisis de laboratorio que haya confirmado que tuvo gripe H1N1, es posible que haya tenido algo diferente a la gripe H1N1. Aunque haya tenido gripe H1N1, no sabemos cuánta inmunidad proporcionará para el otoño. El Departamento de Salud Pública (DPH) y el CDC de Massachusetts recomiendan la vacuna contra la gripe H1N1 para todos.

Si hay gripe H1N1 en mi comunidad, ¿es seguro mandar a mi hijo a la escuela?

En este momento, los funcionarios de salud pública estatales y locales indican que los alumnos pueden —y deben— continuar yendo a la escuela, siempre y cuando no estén enfermos y no tengan síntomas gripales. Los síntomas gripales incluyen: fiebre (más de 38 °C/100.4 °F), con tos o dolor de garganta. Otros síntomas de la gripe H1N1 incluyen: secreción nasal, congestión nasal, dolor de cabeza, dolores corporales, sensación de mucho cansancio y, en ocasiones, vómitos y diarrea.

¿Qué debo hacer si mi hijo se enferma?

La gripe se contagia fácilmente de una persona a otra. Si cree que su hijo contrajo la gripe:

- Mantenga a su hijo en su casa. Es muy importante que su hijo no vaya a la escuela ni a otros lugares donde podría contagiar el virus de la gripe a otras personas, como guarderías infantiles, programas extraescolares, el centro comercial o eventos deportivos.

- Llame al consultorio de su médico e infórmele sobre los síntomas y la historia clínica de su hijo. Su médico le indicará si debe ir al consultorio. Es mejor llamar primero para ayudar a prevenir el contagio de la enfermedad.
- Llame a la escuela de su hijo para informar que está enfermo e indíquele a la enfermera de la escuela que su hijo tiene síntomas gripales.
- Mantenga informado a la enfermera de la escuela sobre la salud de su hijo.
- No le dé a su hijo pequeño o adolescente (de 18 años de edad o menor) aspirina ni productos que contengan aspirina debido a una enfermedad inusual pero grave llamada síndrome de Reye.

• **Todas las personas que tengan síntomas gripales deben permanecer en su casa durante al menos 24 horas después de que se haya ido la fiebre, sin usar medicamentos para bajar la fiebre.** Estos medicamentos incluyen Motrin o Advil (ibuprofeno), Tylenol (paracetamol) o una marca propia. Si mantiene a sus hijos con fiebre en su casa, evitará que contagien a otras personas. En la mayoría de los casos, este período es de 4 días. Para obtener más información, consulte la ‘Lista de control de síntomas de la gripe para familias y escuelas’ de la página 4.

- No se permite que las escuelas acepten una nota de un médico que recomiende el regreso de un niño con síntomas gripales a la escuela antes del período indicado anteriormente.

¿La escuela de mi hijo cerrará si hay un caso de gripe?

La escuela y los funcionarios de salud pública se concentrarán en prevenir la propagación de la gripe por las escuelas para que las escuelas puedan mantenerse abiertas. Estos funcionarios seguirán de cerca la situación y le informarán en el improbable caso de que la escuela de su hijo cierre. Sin embargo, es importante planificar de antemano. Hable con su familia ahora para decidir quién cuidaría a su hijo si su escuela llegara a cerrar. Si la escuela cierra, es importante que los alumnos no se reúnan en otro lugar, sino que se queden en su casa para evitar contagiar el virus a otras personas.

¿Qué precauciones se están tomando en las escuelas?

- El lavado cuidadoso de las manos es importante para prevenir el contagio de enfermedades, incluida la gripe. Las enfermeras y los docentes de las escuelas continuarán enseñándoles a los alumnos a lavarse las manos y a cubrirse al toser y estornudar.
- Las enfermeras, el personal de servicios de comidas y el cuerpo docente de todas las escuelas están trabajando para prevenir la gripe de varios modos.
- Las enfermeras de las escuelas realizarán un seguimiento de los alumnos que presenten síntomas gripales para identificar rápidamente brotes potenciales.
- Las enfermeras de las escuelas están trabajando de cerca con las autoridades de salud pública locales y estatales a medida que surgen inquietudes.

¿Dónde puedo conseguir más información?

- En el sitio web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts: www.mass.gov/dph/swineflu
- A través del 211, la línea informativa del Departamento de Salud Pública de Massachusetts

Gracias por su ayuda y cooperación para mantener a nuestros niños y nuestras escuelas saludables.

Lista de control de síntomas de la gripe para familias y escuelas

Actualizado el 31 de agosto de 2009

Los principales síntomas de influenza (gripe) son **fiebre y tos o dolor de garganta**. Hay gente que también presenta secreción nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y sensación de fatiga. Algunos también tienen diarrea y vómitos. Lo más importante que puede hacer para evitar que la gripe se propague por la comunidad es mantener a su niño en su casa cuando esté enfermo.

¿DEBO MANTENER A MI HIJO EN CASA?
<p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Su niño ha tenido fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más en las últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Su niño tiene tos O dolor de garganta?</p> <p>Si respondió <u>SÍ</u> a las <u>dos preguntas</u> anteriores, mantenga a su niño en su casa.</p> <p><u>Su hijo tiene una enfermedad que parece gripe.</u></p>
¿MI HIJO PUEDE VOLVER A LA ESCUELA?
<p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Su niño ha tenido fiebre de 38 °C (100.4 °F) o más en las últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Su niño ha tomado paracetamol (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) en las últimas 24 horas?</p> <p>Si respondió <u>NO</u> a las <u>dos preguntas</u> anteriores, su niño puede volver a la escuela.</p> <p>Si respondió <u>SÍ</u> a una de las preguntas anteriores, su niño NO PUEDE volver a la escuela. Mantenga a su niño en su casa durante al menos otro día para observar síntomas adicionales. Luego use las preguntas de la lista de control para decidir si su niño se debe seguir quedando en su casa.</p>

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la gripe?

- 1) Llame a la línea informativa del Departamento de Salud Pública de Massachusetts: 2-1-1.
- 2) Visite el sitio web sobre gripe del Departamento de Salud Pública de Massachusetts: mass.gov/flu.
- 3) También hay disponible una “Hoja informativa sobre la fiebre” ([Fever Fact Sheet](#)) con información sobre cómo tomar la temperatura.