



Welcome Baby



United Way
of Utah County

Octubre 2011 Un boletín informativo para las familias de “Welcome Baby” y “Parents as Teachers”



La Gripe

Otro año escolar a comenzado y muchos padres han hecho lo posible por darle a sus hijos lo necesario para tener éxito en la escuela; han comprado lápices, cuadernos, mochilas y tal vez ropa. Otros, sin embargo, han preparado a sus pequeños para algo más que ocurre cada otoño y es la temporada de la gripe. ¿Como puede preparar a su familia? A continuación hemos recopilado un poco de información que le ayudará a entender mejor la temporada de la gripe. Sin embargo, no olvide que su mejor fuente de información es su doctor familiar.

¿Que es la Influenza?

La influenza es mejor conocida como el “flu” o la “gripe” y es una infección muy contagiosa del tracto respiratorio que puede causar enfermedad de tipo moderado o severo y a veces hasta la muerte. Cada año un promedio de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones causadas por el virus de influenza. Estas complicaciones incluyen(1):

- Neumonía (infección que afecta el pulmón)
- Encefalitis (infección del cerebro)
- Bronquitis (inflamación de vías respiratorias que llevan oxígeno a los pulmones)
- Sinusitis(infección en el interior de los huesos que rodean la nariz)
- Infecciones del oído
- Deshidratación

A pesar de que todos estamos en riesgo de desarrollar complicaciones hay unos que son mas vulnerables entre ellos están los bebés de 6 meses a 2 años de edad, las personas que ya padecen de una enfermedad crónica o tienen un sistema inmunológico debilitado, personas mayores de 50 años, o mujeres con mas de 3 meses de embarazo.

¿Como se propagan la gripe y un resfriado?

El virus de la gripe se propaga por gotitas que expulsan las personas infectadas al toser o estornudar y cuando otras personas las respiran. También se propaga cuando esas gotitas se depositan en las manos de niños y adultos que después se tocan la boca o la nariz. ¡Con razón es tan importante cubrirse la boca cuando uno esta tosiendo o estornudando con el brazo o un pañuelo y no las manos! También es vital lavarse las manos constantemente, sobre todo cuando cuidamos de bebés y niños pequeños.

Los resfriados se propagan de la misma manera que la gripe, pero son causados por otro tipo de virus conocido como “rinovirus.” Existen mas de 100 rinovirus diferentes que son capaces de causar una reacción en el cuerpo que provoquen los síntomas de un resfriado (6).

A veces, vamos al médico por razón de una gripe o resfriado y salimos confundidos porque no recibimos ningún medicamento para los síntomas. En ocasiones se nos dice que es un virus y en otras que es una infección y se nos recete un antibiótico. Cual sea nuestro caso, es importante notar que existen diferentes organismos que causan enfermedad, ya sea el virus del flu u otro virus como algún rinovirus, o una bacteria, todos son tratados diferentemente.

¿Como saber si es gripe o resfriado?

Cuando se trata de la gripe y los resfriados puede ser difícil distinguir la diferencia, sobre todo porque los síntomas varían en severidad de persona a persona. Sin embargo, usualmente la gripe o el flu tiende a ser mas severo y repentino a comparación de un resfriado. Si usted cree que su hijo tiene el flu considere lo siguiente:

- Síntomas como fiebre alta, dolores en el cuerpo (ej. dolor de cabeza o dolores musculares), cansancio extremo, y tos seca son mas comunes en una **gripe o flu**.
- Los síntomas de un **resfriado** común son mas leves como una fiebre baja y la tos suele ser áspera
- La congestión nasal o secreciones nasales son mas comunes en un **resfriado**.



¿Cual es la diferencia entre antivirales y antibióticos?

No es lo mismo un virus y una bacteria, por lo tanto son tratados diferentemente. Las medicinas antivirales (como el Tamiflu) reducen la habilidad de los virus de seguir reproduciéndose en el cuerpo. Los antibióticos matan o paran el crecimiento de bacterias. Los medicamentos antivirales son recetados a personas hospitalizadas o con alto riesgo de complicaciones severas. Note que el uso constante de antibióticos puede disminuir su efecto en la persona que los usa.

Fuente: www.answers.flu.gov/questions/4439

- Las complicaciones tales como la neumonía u otras enfermedades que lleven a la hospitalización del enfermo **no** son causadas por resfriados.
- Síntomas como el vomito, nausea, y diarrea pueden manifestarse con el flu pero son mas comunes en niños pequeños que en adultos.

Si usted cree que su hijo padece de una gripe no dude en llamar a su medico el cual puede administrarle una prueba de la gripe (3).

Consejos para ayudar a su hijo a sentirse mejor

- Ofrézcale mucho liquido (la fiebre, que puede estar relacionada con la gripe, puede causar deshidratación). Si su hijo esta cansado de beber agua sola, puede darle paletas congeladas, bebidas heladas mezcladas en una licuadora y frutas suaves (como sandía o uvas) para mantener la hidratación.
- Aliente a su hijo para que haga reposo en la cama o el sofá con revistas, libros, música tranquila y, tal vez, una película favorita.
- Adminístrele acetaminoféno o ibuprofeno para los dolores y los malestares (pero no le administre aspirina, a menos que el medico se lo indique).
- Arrope a su hijo con varias prendas de vestir para poder agregar y retirar prendas durante periodos de escalofríos o fiebre.
- Solicítele a un pariente cercano o un amigo lejano que llame y ayude a levantarle el animo a su hijo.
- ¡Cuidese y cuide al resto de su familia! En caso de no haberlo hecho, pregúntele al medico si usted y otros miembros de la familia deben recibir la vacuna antigripal. Además, lavesé las manos minuciosamente y con frecuencia, especialmente, luego de recoger los pañuelos usados.

En la mayoría de los casos, aquellos afligidos con la gripe, suelen recuperarse después de 2 semanas con mucho descanso y cuidados de seres queridos. (4)

Cuidado de niños menores de 2 años y bebés

- Si usted amamanta y contrae la gripe **no** deje de darle leche materna a su bebé. La leche materna transmitirá anticuerpos (los cuales combaten las infecciones) a su bebé. Si esta muy enferma para amamantar a su bebé, extraiga su leche y pida a otro adulto que se la ofrezca (5).
- Utilice un humidificador de vapor frio y un aspirador nasal para succionar la mucosidad. Utilice solución salina para la nariz para aflojar la mucosidad antes de extraerla de la nariz.
- NO administre medicamentos de venta libre para la tos o el resfriado a menores de 2 años. Siga las indicaciones de cuidado que le de su médico.
- Ofrezca bebidas electrolíticas tales como el “Pedialyte” a su pequeño para evitar la deshidratación.

Además, no dude en acudir a los servicios médicos de emergencia si su hijo presenta dificultad respirando, si la piel torna un color azulado, si no puede ingerir líquidos, si

padece de vómitos severos, o si tiene dificultad despertándose y es incapaz de interactuar (5).

Prevención

La mejor manera de prevenir complicaciones por el flu continua siendo el vacunar a nuestra familia. Sobre todo cuando hay un bebé con menos de 6 meses de edad en la familia, ya que no puede recibir una vacuna, la mejor manera de protegerlo es vacunando a todos los que tengan contacto o cuidan del bebé. También suficiente descanso, una alimentación adecuada y ejercicio ayudan a evitar enfermedades y a que nuestros cuerpos sean mas capaces de una pronta recuperación cuando enfermamos.

Obtenido de:

- (1) Seasonal Flu. Obtenido de <http://www.flu.gov/individualfamily/about/seasonalflu/index.html> el 25 de Agosto del 2011
- (2) The Nemours Foundation (Nov, 2009) Extraído de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/tips_take_care_esp.html el 25 de Agosto del 2011
- (3) “Es un resfriado o es gripe” Extraído de http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_flu_gov/individualfamily/about/seasonalflu/index.html
- (4) The Nemours Foundation. “Consejos para el tratamiento de la gripe” Extraído de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/infecciones/tips_take_care_esp.html?tracking=P_RelatedArticle
- (5) “Gripe: informacion para padres y futuros padres” Extraído de http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_flu_gov/individualfamily/parents/index.html#milk
- (6) The Nemours Foundation. (2009) “Las infecciones: Resfriado común” Extraído de http://kidshealth.org/parent/en_espanol/general/cold_esp.html



Escrito por Judith Almeida



Eventos de la Comunidad

- **Biblioteca de Provo**—
“Tiempo de Cuentos” Todos los viernes para las familias que hablan Español de 10:30am a 11am y todos los lunes de 7pm a 7:30pm
- **Biblioteca de Orem**—
Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30 am. Películas familiares (de Halloween) los lunes y viernes en el mes de Octubre a las 6:30pm.
- **Grupo para padres en Español**—
“Celebración del día de Halloween”
El miércoles 26 de Octubre de 6 a 7pm en el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538
- **Centro Hispano**—
“Feria de la Salud” el Viernes 14 de Octubre en la escuela Dixon de Provo de 6pm a 8:30. Para mas información llame al 801. 655.0258.