

Gripe o influenza

Recomendaciones para los padres



Tarde o temprano a todo niño le dará la gripe. Pero, ¿qué es la gripe? ¿Se puede prevenir? ¿Debo vacunar a mi hijo(a) contra la gripe? Éstas son algunas de las preguntas más comunes que tienen los padres acerca de la *influenza* (conocida como gripe o *flu*). La siguiente información le ayudará a entender qué es la influenza, cómo prevenirla y qué tratamientos existen actualmente.

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad provocada por un virus. Hay tres tipos distintos de virus de la influenza: tipos A, B y C. La gripe tipo A (la más común) y la B (por lo común más leve) causan las típicas epidemias de gripe. Los virus de la influenza por lo común atacan entre diciembre y comienzos de abril. Puesto que cada tipo de virus de la influenza tiene distintas variedades, cada año la gripe es ligeramente distinta. Una persona puede contagiarse varias veces durante el curso de su vida.

La gripe puede durar una semana o incluso más. Si su hijo(a) tiene gripe, por lo común se sentirá peor durante los primeros 2 ó 3 días y puede experimentar algunos de estos síntomas:

- Fiebre repentina (generalmente por encima de los 101° F)
- Temblores y escalofríos que acompañan la fiebre
- Cansancio extremo
- Dolor de cabeza y dolores musculares
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Vómitos y dolor de estómago
- Nariz congestionada y aguada

Por lo común la gripe no trae complicaciones serias. Sin embargo, a veces puede evolucionar hacia infecciones de oído, sinusitis o neumonía. Hable con el pediatra si su hijo(a) se queja de dolor de oído, si siente la cara y la cabeza congestionadas, si la tos persiste o si la fiebre dura más de 3 a 4 días.

Cómo se contagia la gripe

La gripe se contagia de una persona a otra de los siguientes modos:

- Mediante el contacto directo (al tocarse las manos)
- Mediante contacto indirecto (por ejemplo, al tocar una superficie infectada como un juguete o la manija de una puerta y luego llevarse la mano a los ojos, la nariz o la boca).
- Mediante las partículas del virus que se transmiten por el aire al toser o estornudar

La gripe se contagia fácilmente, especialmente entre los niños en edad preescolar y escolar. Los adultos que suelen estar en contacto con niños también están expuestos y pueden contraer la enfermedad fácilmente. Por lo común, el virus se transmite cuando los síntomas empiezan a aparecer o en los primeros días de la enfermedad.

No le dé aspirina a su hijo para la gripe. El riesgo de contraer el Síndrome de Reye (una enfermedad que puede afectar seriamente el hígado y el cerebro) está asociado con el uso de aspirina durante brotes de gripe y muchas otras enfermedades causadas por virus.

Tratamiento

En niños mayores de un año, la influenza tipo A se puede tratar con agentes antivirales si se suministran durante el primer o segunda día de la enfermedad. Esto puede acelerar la recuperación. Bajo ciertas circunstancias, los agentes antivirales se pueden tomar antes de la exposición a la gripe y pueden prevenir la enfermedad. Esto es particularmente importante en niños que tienen otros problemas de salud y que no han sido vacunados contra la gripe. Se pueden usar antibióticos para combatir infecciones bacteriales, pero éstos no son efectivos para combatir los virus, incluyendo el virus de la influenza. Para que el niño se sienta mejor, haga que repose en cama, déle más líquidos de lo usual y déle comidas fáciles de digerir.

Si la fiebre hace sentir mal al niño, el acetaminofen administrado en dosis adecuadas a la edad y el peso del niño aliviarán su malestar.

No le dé al niño jarabes para la tos ni medicinas para el resfriado de venta libre sin consultar antes con su pediatra.

Prevención

Una buena higiene es el mejor modo de impedir que la gripe se contagie a otros miembros de la familia. Si su hijo/a tiene gripe, las siguientes precauciones ayudarán a prevenir el contagio:

- Enséñele a su hijo que cuando vaya a toser o estornudar, se tape la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con la manga, pero no con las manos. Si ya tiene suficiente edad, enséñele a soplar la nariz adecuadamente.
- Use pañuelos de papel para limpiarle la nariz y para que se tape la boca cuando estornude. Bótelos a la basura apenas los use.
- Evite besar al niño en la boca, cerca de la boca o en la cara, pero no olvide que aun así necesitará muchos abrazos mientras está enfermo
- Cerciérese de que todos se laven las manos antes y después de estar en contacto cercano con alguien que tiene gripe.
- Lave los platos y cubiertos en agua caliente con jabón o en el lavaplatos.
- No permita que los niños compartan chupones, vasos, utensilios, paños para limpiarse la cara ni toallas. Nunca se debe usar un cepillo de dientes de otra persona.
- Use vasos de cartón desechables en el baño y la cocina.
- Desinfecte su casa. Los virus pueden vivir por más de 30 minutos en pomos de puertas, manijas de inodoros, mostradores de la cocina o incluso juguetes. Utilice un desinfectante o jabón y agua caliente para mantener limpias estas áreas.

- No fume cerca de su hijo. Los niños que están expuestos al humo de tabaco tosen y jadean más. Además, tardan más en recuperarse de la gripe.

Vacuna contra la gripe

Existen vacunas seguras y efectivas para protegerse de la gripe. Sin embargo, son primordialmente recomendadas a niños con problemas de salud que corren más riesgos al contraer la gripe. Esto incluye niños con las siguientes afecciones:

- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades pulmonares, incluyendo asma
- Problemas inmunológicos, incluyendo infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Enfermedades sanguíneas
- Cáncer
- Enfermedades renales crónicas
- Enfermedades metabólicas tales como diabetes
- Terapias de aspirina a largo plazo por condiciones tales como artritis reumatoidea

Nota importante: Aunque la vacuna tiene pocos efectos secundarios, en su elaboración se utilizan huevos. Si su hijo/a ha presentado una reacción alérgica severa al huevo o a productos elaborados con huevo, se le debe hacer una prueba cutánea antes de vacunarlo. Si la prueba confirma hipersensibilidad, por lo común se recomienda no aplicar la vacuna.

Se recomienda que los niños de 6 a 23 meses de edad reciban una vacuna contra la gripe cada otoño, así como todas las demás personas que vivan en la misma casa. El pediatra podrá recomendarle qué es lo mejor para su hijo(a).

Si el niño tiene menos de nueve años de edad, la vacuna debe ser aplicada en dos inyecciones el primer año en que se administre, con un lapso de un mes entre una y otra. Después de eso, sólo se necesita una dosis. El mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe es entre finales de octubre y comienzos de diciembre, antes de que se inicie la temporada de gripe. La vacunación debe iniciarse previamente en caso de que se necesiten dos inyecciones.

Puesto que las variedades de la gripe son diferentes de un año a otro, cada año también se desarrolla una nueva vacuna. La vacuna se hace con virus muertos de la gripe y ayuda al sistema inmunológico a combatir la gripe. La mayoría de los niños quedan inmunizados en un lapso de dos semanas a partir de haber sido vacunados. Los efectos secundarios por lo común son leves e incluyen dolor en la zona donde se aplicó la inyección y fiebre baja. La vacuna contra la gripe no puede causar influenza.

Actualmente hay científicos que están desarrollando una vacuna contra la gripe en forma de aerosol nasal. Ésta será una forma efectiva y no dolorosa de proteger a los niños contra la gripe.

¿Es una gripe o un resfriado?

Tanto la gripe como los resfriados son causados por virus y presentan síntomas similares, pero también tienen sus diferencias. Un niño que tiene un resfriado común por lo general presenta fiebre baja, nariz mucosa y pocos tos. Un niño que tiene gripe por lo común se siente muy mal y tiene dolores musculares. Además, la gripe tiende a atacar mucho más rápidamente que un resfriado. El malestar estomacal y los vómitos se presentan más en caso de una gripe que de un resfriado. Los niños resfriados por lo común tienen suficiente energía para jugar y seguir su rutina diaria. La gripe, por el contrario, mantiene al niño en cama por varios días.

Cuándo llamar al pediatra

Si el niño es mayorcito y tiene gripe, por lo común no necesita ser atendido por un pediatra a menos que su estado empeore. Si el niño tiene tres meses de edad o menos, llame al pediatra tan pronto como note que tiene fiebre. Si su hijo tiene más de tres meses y ha estado expuesto a la gripe, llame al pediatra en caso de que presente cualquiera de estos síntomas:

- Le cuesta trabajo respirar
- Tiene los labios o las uñas moradas
- No se le quita la tos (por más de una semana)
- Tiene dolor de oído
- Sigue teniendo fiebre o vuelve a tener fiebre después de 3 o 4 días de estar enfermo

Si su hijo(a) parece estar muy enfermo o no mejora, llame al pediatra.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2003, actualizado en 8/02.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría