



## ¿QUÉ ES LA GRIPE O INFLUENZA?

La influenza (gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza. Puede causar una enfermedad leve a grave y a veces puede llevar a la muerte. La mejor forma de evitar la gripe es poniéndose una vacuna para la gripe cada año.

Los virus de la influenza se propagan de persona a persona por la tos y estornudos. Las personas también pueden contagiarse de gripe (Influenza) a través del contacto tocando algo, como una superficie u objeto que tenga los virus y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos. Los niños pueden ser contagiosos por más tiempo que los adultos.

## ¿CÓMO EVITO CONTAGIARME?

- ▶ Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Eche el pañuelo a la basura después de usarlo.
- ▶ Lávese las manos seguido con jabón y agua, por lo menos durante 15 a 20 segundos, aún después de toser o estornudar.
- ▶ Los limpiadores para manos en base de alcohol son buenos. Si va a usar gel, frote sus manos hasta que se seque el gel.



- ▶ No se toque los ojos, la nariz ni la boca. Los microbios se propagan de esta forma.
- ▶ Aléjese de las personas que están enfermas.

## ¿QUÉ SUCEDE SI ME ENFERMO?

- ▶ Quédese en casa si tiene fiebre, dolores en el cuerpo, secreción o congestión nasal, dolor de garganta, náusea, vómito o diarrea
- ▶ Manténgase lejos de las demás personas lo más que se pueda para evitar contagiarlos.
- ▶ Usted deberá quedarse en casa por lo menos 24 horas después de que: a) ya no esté tomando ningún medicamento para la fiebre y b) ya no tenga fiebre.

## ¿CUÁNDO DEBERÁ BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA DE URGENCIA?

Los niños necesitan ver a un doctor inmediatamente si tienen:

- ▶ Respiración acelerada o problemas para respirar
- ▶ Piel de color morado o grisáceo
- ▶ No están bebiendo suficientes líquidos
- ▶ Vómito que no se detiene
- ▶ No despierta o está muy somnoliento



- ▶ No quiere que lo abracen o no se calma cuando lo abrazan
- ▶ Los síntomas mejoran, pero luego vuelven con fiebre, y la tos empeora.

## LOS ADULTOS NECESITAN VER A UN DOCTOR INMEDIATAMENTE SI TIENEN:

- ▶ Dificultad para respirar o falta de aliento
- ▶ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ▶ Mareos repentinos
- ▶ Confusión
- ▶ Vómito que no mejora y no puede mantener líquidos en el estómago
- ▶ Los síntomas mejoran pero luego vuelven con fiebre y la tos empeora

## COSAS IMPORTANTES QUE HAY QUE SABER AL ATENDER A UN NIÑO CON INFLUENZA

- ▶ ¡Precaución! No les dé aspirina (ácido acetilsalicílico) a niños que tienen influenza. Esto puede causar una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye. Solamente los adolescentes que tienen 19 años de edad o más y los adultos pueden usar aspirina para reducir la fiebre.
- ▶ Los niños de 5 años de edad o mayores y los adolescentes con gripe pueden tomar Acetaminophen (Tylenol®) e Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®), para aliviar los síntomas. Estos medicamentos NO contienen aspirina (ácido acetilsalicílico).

- ▶ A los niños menores de 4 años de edad NO se les deberían dar medicamentos sin receta para resfriados sin antes hablar con su doctor.
- ▶ El cuidado más seguro para la influenza en niños menores de 2 años de edad es usar un humidificador de vapor frío y una perilla de succión para ayudar a limpiar las secreciones.

## REFERENCIAS:

- ▶ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [www.cdc.gov/h1n1flu/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/) llame al 1-800-CDC-INFO
- ▶ Departamento de Salud Pública de California [www.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx) o llame al 1-888-865-0564
- ▶ Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles [www.publichealth.lacounty.gov/acd/h1n1.htm](http://www.publichealth.lacounty.gov/acd/h1n1.htm)



**ChildrensHospitalLosAngeles**

*International Leader in Pediatrics*

4650 Sunset Blvd.

Los Angeles, CA 90027

(323) 660-2450

[www.ChildrensHospitalLA.org](http://www.ChildrensHospitalLA.org)



# PROTECTING YOURSELF AND YOUR FAMILY FROM THE FLU



**ChildrensHospitalLosAngeles**  
*International Leader in Pediatrics*



### WHAT IS THE FLU?

Influenza (the flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses. It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death.

The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccination each year.

Flu viruses spread from person to person through coughs and sneezes. People also may get the flu (Influenza) through contact by touching something such as a surface or object with flu viruses on it, and then touching their nose, mouth or eyes. Children can be contagious for longer periods than adults.

### HOW DO I KEEP FROM GETTING THE FLU?

- ▶ Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- ▶ Wash your hands often with soap and water, for at least 15-20 seconds, even after you cough or sneeze.
- ▶ Alcohol-based hand cleaners are good. If using gel, rub your hands until the gel is dry.
- ▶ Do not touch your eyes, nose or mouth. Germs spread this way.
- ▶ Stay away from people who are sick.



### WHAT HAPPENS IF I GET SICK?

- ▶ Stay home if you have fever, body aches, runny or stuffy nose, sore throat, nausea, vomiting or diarrhea.
- ▶ Keep away from others as much as possible to keep from making them sick.
- ▶ You should stay at home for at least 24 hours after: a) you are no longer taking any medication for the fever, and b) your fever is gone.

### WHEN YOU SHOULD SEEK URGENT MEDICAL CARE

Children need to see a doctor right away if:

- ▶ they have fast breathing or trouble breathing
- ▶ they have blue or gray skin color
- ▶ they are not drinking enough fluids
- ▶ they have vomiting that won't stop
- ▶ they are not waking up or are very sleepy
- ▶ the child does not want to be held or doesn't calm when held
- ▶ symptoms improve but then return with fever and worse cough



### ADULTS NEED TO SEE A DOCTOR RIGHT AWAY IF THEY HAVE:

- ▶ difficulty breathing or shortness of breath
- ▶ pain or pressure in the chest or abdomen
- ▶ sudden dizziness
- ▶ confusion
- ▶ vomiting that doesn't go away and are unable to keep liquids down
- ▶ symptoms that improve but then return with fever and worse cough

### IMPORTANT THINGS TO KNOW WHEN CARING FOR CHILDREN WITH THE FLU:

- ▶ **Warning!** Do not give aspirin (acetylsalicylic acid) to children who have the flu. This can cause a rare but serious illness called Reye syndrome. Only teens who are 19 years of age and over and adults may use aspirin.
- ▶ Children five years of age and older and teenagers with the flu can take acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®), to relieve symptoms. These medicines do NOT have aspirin (acetylsalicylic acid).
- ▶ Children younger than four years of age should NOT be given over-the-counter cold medicines without first speaking with your doctor.

- ▶ The safest care for flu in children younger than two years of age is using a cool-mist humidifier and a suction bulb to help clear away mucus.

### REFERENCES:

- ▶ Centers for Disease Control and Prevention [www.cdc.gov/h1n1flu/](http://www.cdc.gov/h1n1flu/) or call 1-800-CDC-INFO
- ▶ California Department of Public Health [www.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Pages/default.aspx) or call 1-888-865-0564
- ▶ Los Angeles County Department of Public Health [www.publichealth.lacounty.gov/acd/h1n1.htm](http://www.publichealth.lacounty.gov/acd/h1n1.htm)



**ChildrensHospitalLosAngeles**

*International Leader in Pediatrics*

4650 Sunset Blvd.

Los Angeles, CA 90027

(323) 660-2450

[www.ChildrensHospitalLA.org](http://www.ChildrensHospitalLA.org)



# CÓMO PROTEGERSE USTED Y SU FAMILIA DE LA GRIPE (INFLUENZA)



**ChildrensHospitalLosAngeles**  
*International Leader in Pediatrics*