



CULTURA Y AMBIENTE ESCOLAR Y SERVICIOS ESTUDIANTILES

Oficina de Servicios de Salud 119 W Leigh Street, Suite 307

Richmond, VA 23220

Teléfono: (804) 780-7801

Fax: (804) 780-7803

Estimado padre o madre:

La influenza (“gripe”) es más riesgoso para los niños que el resfrío común. Año tras año, muchos niños contraen la influenza estacional. Se nos ha informado que se registran síntomas de resfrío y gripe en nuestras escuelas y en las zonas lindantes. Muchos de los síntomas que se ven en enfermería incluyen: fiebre, congestión nasal, tos, náuseas, vómitos y dolor de garganta.

Para prevenir la gripe, enséñele a su hijo/a a adoptar buenos hábitos de higiene:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar Usar un pañuelo de papel, tirarlo y luego lavarse las manos
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas

Los alumnos no deben permanecer en la escuela si experimentan lo siguiente:

- Fiebre de 100.4 grados o más antes de tomar un medicamento para reducir la fiebre.
- Vómitos activos en las últimas 24 horas
- Diarrea recurrente en las últimas 24 horas
- Enfermedad similar a la gripe (con o sin fiebre): dolor de cabeza, fatiga, tos, debilidad, dolor muscular y dolor de garganta.
- Mucosidad de color verde o amarillo (particularmente en preescolar) que no pueda contenerse o tratarse personalmente.

Sea puntual al momento de retirar a su hijo/a enfermo/a para reducir la posibilidad de contagiar o contraer una enfermedad contagiosa. Asegúrese de que la escuela de su hijo/a tenga registrado su número de teléfono actual. Actualice la lista de contactos de emergencia de su hijo/a en si fuera necesario.

Las mejores prácticas indican que un alumno/a debe haber estado sin síntomas de enfermedad contagiosa (fiebre, vómitos, diarrea, etc.) por 24 horas antes de volver a la escuela.

La mejor forma de prevenir la gripe es al vacunarse todos los años. Acuda a su médico de atención primaria, a una farmacia local, al Distrito de Salud de la Ciudad de Richmond o a otros recursos médicos si tiene otras preguntas y/o inquietudes.

Consulte el dorso de la ficha informativa, donde encontrará más información sobre la influenza (gripe) y las vacunas para prevenirla. Trabajando juntos podemos garantizar que todos los niños gocen de buena salud.

¿Qué es la influenza?

La influenza se conoce comúnmente como "gripe". Se trata de una enfermedad respiratoria contagiosa generada por virus de influenza que afectan la nariz, la garganta y los pulmones. La gripe puede generar una enfermedad que va desde leve a severa, y en ciertas ocasiones puede provocar la muerte. La mejor forma de prevenir la gripe es al vacunarse todos los años.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Los síntomas de la gripe pueden incluir fiebre (aunque no en todos los casos), tos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor corporal, dolor de cabeza, fatiga (cansancio), escalofríos y, en ciertas ocasiones, diarrea y vómitos. Los síntomas suelen aparecer de 1 a 3 días después de la exposición. Aunque la mayoría de las personas se recuperan en menos de una semana, otros tienen complicaciones y necesitan ser hospitalizados.

¿Cómo se diagnostica y trata la influenza?

Se pueden realizar exámenes de laboratorio para diagnosticar la influenza. Sin embargo, los médicos suelen hacerlo a partir de los síntomas de la persona. Los tratamientos normales son el descanso, la ingesta de líquidos y medicamentos de venta libre para la fiebre y el malestar. También se suelen recetar medicamentos antivirales, que pueden reducir la gravedad de la influenza. **No se debe proporcionar aspirinas a los niños que padecen enfermedades que generan fiebre, ya que eso puede producirles una complicación llamada síndrome de Reye.**

¿Quiénes contraen la influenza?

La influenza puede afectar a personas de todas las edades. La gripe puede ser particularmente grave en bebés, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores de 65 años, personas con afecciones médicas de largo plazo (por ej., enfermedad pulmonar, afección cardíaca, cáncer o diabetes), o personas con sistemas inmunes débiles. Sin embargo, las personas sanas también pueden contraer gripe y deben protegerse al vacunarse todos los años.

¿Cómo se contagia?

El virus de la gripe se contagia fácilmente mediante la exposición a las secreciones de la nariz y la garganta de aquellas personas afectadas. También se propaga al toser, estornudar o hablar. Las personas también pueden contagiarse gripe al tocar una superficie u objeto sobre el que reposa dicho virus, y luego tocarse la boca, los ojos o posiblemente la nariz.

¿Cuándo y por cuánto tiempo una persona puede contagiar la enfermedad?

La influenza puede contagiarse de una persona a otra desde el día anterior a la aparición de los síntomas y hasta una semana después. Esto significa que puede contagiarle gripe a otra persona incluso antes de saber que está enfermo, así como también cuando está enfermo.

¿Quiénes deben vacunarse contra la influenza?

La mejor forma de prevenir la gripe es al vacunarse cada temporada. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse año tras año.

Para obtener más información sobre la gripe y los beneficios de la vacuna contra esta enfermedad, hable con su proveedor de servicios de salud o contáctese con el departamento de salud local.