



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

27 de agosto de 2010

Información para padres sobre la gripe y las escuelas

En Massachusetts, ¿sigue siendo un motivo de preocupación la gripe?

Sí. En el próximo otoño y el invierno se anticipa que la gripe —también llamada “influenza” o “flu”—, incluyendo la de tipo pandémico, la H1N1, se diseminará en nuestro estado. La gripe causa enfermedades graves en miles de personas cada año. Puede prevenirse con una vacuna (una inyección o un spray/aerosol nasal).

¿Por qué es importante esto?

La gripe puede ser algo muy serio, especialmente en niños de 5 años de edad o menores, y en niños y adultos con problemas de salud crónicos que los vuelven más propensos a contraerla. Los niños con gripe faltan a la escuela, obligan a los padres a ausentarse del trabajo y pueden contagiar a personas con riesgo de enfermarse gravemente.

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

- **Lleve a sus niños a vacunarlos contra la gripe** (vacuna inyectable o aerosol nasal). La vacunación es la mejor manera de evitar que contraigan la gripe. Este año la vacuna protege contra la gripe pandémica H1N1 y también contra los otros dos tipos de gripe. Sus niños tienen que ser vacunados nuevamente este año, aunque hayan sido vacunados el año pasado.
- **Enseñe a sus niños a lavarse las manos con frecuencia.** Lo ideal es lavarse las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos (más o menos el tiempo que lleva cantar “Feliz cumpleaños” dos veces seguidas).
- **Enseñe a sus niños a usar desinfectante de manos.** Los geles, las lociones para frotar y las toallitas higiénicas son todos eficaces siempre y cuando contengan como mínimo un 60% de alcohol. Vigile a los niños pequeños si usan un gel para asegurar que no lo traguen.
- **Enseñe a sus niños a toser o estornudar en el codo, ¡no en las manos!** Al toser y estornudar deben cubrirse con un pañuelo de papel o hacerlo sobre el lado interno del brazo, al otro lado del codo. Y después de limpiarse la nariz o toser en un pañuelo de papel, deben lavarse las manos.
- **Enseñe a sus niños a que eviten tocarse la nariz, la boca o los ojos.** Debe mantener las manos lejos de la cara.

¿Es segura la vacuna contra la gripe?

Sí. Las vacunas contra la gripe son uno de los medicamentos más seguros que se administran a personas, incluidos los medicamentos recetados y los de venta libre. La vacuna contra la gripe, al igual que cualquier otra vacuna o medicamento, debe ser administrada por profesionales de la salud capacitados, quienes determinarán cuál vacuna es la más indicada para usted y su niño.

¿Qué debo hacer si mi niño está enfermo?

- **Mantenga a su niño en su casa.** Es muy importante que no vaya a la escuela o a otros lugares donde podría contagiar la gripe a otras personas, como guarderías infantiles, actividades extraescolares, centros comerciales o eventos deportivos.
- Llame al consultorio de su médico y explique los síntomas de su niño. Su médico le dirá si es necesario que vayan a su consultorio. Lo mejor es llamar primero para evitar contagiar la gripe a otros en la sala de espera.

- Llame a la escuela para notificarles que su niño está enfermo y dígale a la enfermera escolar si su niño tiene síntomas de gripe, como fiebre, tos o dolor de garganta. Mantenga informada a la enfermera escolar de la situación médica de su niño.
- No le dé a su niño o adolescente (de 18 años de edad o menos) aspirina o productos que contengan aspirina debido a una enfermedad rara pero grave llamada “síndrome de Reye”.

¿Por cuánto tiempo debo mantener a mi niño en casa?

- **Todas las personas con síntomas gripales deben quedarse en su casa durante al menos 24 horas después de que dejan de tener fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre.** Algunos de estos medicamentos son Motrin o Advil (ibuprofeno), Tylenol (acetaminofeno) o marcas propias de tiendas. Para la mayoría de los niños, este período es de 4 días. Use la *Lista de comprobación de síntomas gripales para las familias y las escuelas* como guía. Las escuelas **no** pueden aceptar una nota del médico recomendando que un niño con síntomas de tipo gripal vuelva a la escuela antes del período indicado anteriormente.

¿Es seguro (en lo relacionado con la gripe) que mi niño participe en actividades deportivas?

Al igual que con el regreso a la escuela, los estudiantes pueden seguir practicando deportes, siempre y cuando no estén enfermos y no tengan síntomas de gripe. Al practicar deportes y participar en otras actividades recreativas, los estudiantes deben evitar compartir botellas de agua, bebidas o boquillas, ya que así se podría transmitir la gripe y otras enfermedades.

Si se encuentra un caso de gripe en la escuela de mi niño, ¿la cerrarán?

Los funcionarios escolares y de salud pública intentarán prevenir la propagación de la gripe en las escuelas para que puedan mantenerse abiertas. Seguirán de cerca la situación y le informarán en el improbable caso de que la escuela de su hija o hijo se cierre. No obstante, es importante planificar con anticipación. Hable ahora con su familia para decidir quién cuidaría a sus niños si la escuela se cierra. Cuando la escuela está cerrada, es importante que los estudiantes no se reúnan en otros lugares. Deben quedarse en casa para evitar transmitir la gripe a otras personas.

¿Qué precauciones se están tomando en las escuelas?

- Las enfermeras escolares y los maestros les enseñarán a los estudiantes a lavarse las manos y a cubrirse al toser.
- Los maestros y el personal también se quedarán en su casa si están enfermos con síntomas de gripe, se cubrirán la boca al toser o estornudar, y se lavarán las manos con frecuencia.
- Las enfermeras escolares estarán atentas a cualquier estudiante con síntomas de tipo gripal para poder identificar rápidamente la gripe en la escuela.
- Las escuelas se limpian con regularidad, especialmente los lugares donde los gérmenes pueden propagarse, como las fuentes de agua.
- Las enfermeras escolares trabajan estrechamente con las autoridades de salud pública locales y estatales.
- Algunas escuelas y consejos de salud locales están planeando clínicas de vacunación en las mismas escuelas para proteger a los estudiantes de la gripe.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Llame a su médico, enfermera, clínica o consejo local de salud.
- Sitio web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts: mass.gov/flu
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/flu

Encuentre clínicas para la gripe en el buscador de MassPRO Public Flu Clinic Finder: <http://flu.masspro.org/> o llame al (617) 983-6800.

Lista de comprobación de síntomas gripales para las familias y las escuelas

Actualizado 27 de agosto de 2010

Los principales síntomas de la gripe (“flu”, “influenza”) son **fiebre y tos y/o dolor de garganta**. Algunas personas también tienen fluido nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y sensación de cansancio, y algunas también diarrea y vómitos. Lo más importante que usted puede hacer para evitar el contagio de la gripe en la comunidad es mantener a su niña o niño en su casa cuando esté enfermo.

¿DEBO MANTENER A MI NIÑO EN MI CASA?
<p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Ha tenido su niño fiebre de 100,4 grados o más en las últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Tiene su niño tos O dolor de garganta?</p> <p>Si contestó que <u>SÍ</u> a <u>las dos preguntas</u> anteriores, mantenga a su niño en su casa. Su niño tiene una enfermedad de tipo gripal.</p>
¿PUEDE VOLVER MI NIÑO A LA ESCUELA?
<p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Ha tenido su niño fiebre de 100,4 grados o más en las últimas 24 horas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No ¿Ha tomado su niño acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) en las últimas 24 horas?</p> <p>Si contestó que <u>NO</u> a <u>las dos preguntas</u> anteriores, su niño puede volver a la escuela.</p> <p>Si contestó que <u>SÍ</u> a una cualquiera de las preguntas anteriores, su niño NO PUEDE retornar a la escuela. Mantenga a su niño en casa durante al menos un día más para observar posibles síntomas adicionales. Luego utilice las preguntas de lista de comprobación para decidir si debe seguir manteniendo al niño en su casa.</p>

¿Dónde puedo encontrar más información acerca de la gripe?

- 1) Vaya a la página web del Departamento de Salud Pública de Massachusetts sobre la gripe: [mass.gov / flu](http://mass.gov/flu)
- 2) También hay una “[Hoja informativa sobre la fiebre](#)” con información sobre cómo tomar la temperatura.