



Texas Children's
Health Plan

La mejor decisión para su familia.

Gripe (Influenza)

¿Qué es la gripe (influenza)?

- ▶ La gripe es una infección viral.
- ▶ La gripe puede causar fiebre alta, tos, moqueo nasal, dolores de cabeza, dolor corporal y fatiga (sensación de cansancio).
- ▶ La fiebre de la gripe puede durar hasta 5 días.

¿Qué causa la gripe?

- ▶ La gripe es causada por virus.
- ▶ Los niños pueden contagiarse de gripe del mismo modo en que pueden contagiarse de un resfrío: tocando un objeto que tocó una persona con gripe y colocándose los dedos en la nariz, los ojos o la boca.

¿Cómo puedo prevenir el contagio de la gripe?

- ▶ Aplíquese la vacuna antigripal cada año. Las vacunas antigripales suelen estar listas en septiembre y octubre.
- ▶ **LÁVESE LAS MANOS A MENUDO.** Use agua y jabón o un producto a base de alcohol para la limpieza de manos (*Purell*, entre otros).

Algunos signos que podría ver:

- ▶ Tos
- ▶ Escalofríos
- ▶ Fiebre
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Pérdida del apetito
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor en los músculos

Si tiene alguna duda o algo le preocupa, **llame a la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan, las 24 horas del día, al 1-800-686-3831.**

Tenemos enfermeros matriculados disponibles las 24 horas de los 7 días de la semana, para ayudarlo con las necesidades de salud de su hijo.

¿Qué debe hacer?

- ▶ Haga que su hijo descanse mucho.
- ▶ Dele mucho líquido a su hijo.
- ▶ Ofrézcale alimentos blandos y fáciles de digerir tales como puré de manzana, avena, gelatina (*Jello-O*, entre otras), puré de patatas, etc.
- ▶ Acetaminofén (*Tylenol*, *Panadol*, *Tempra* y genéricos que suelen ser nombrados "analgésicos sin aspirina") o Ibuprofeno (*Advil*, *Motrin* y genéricos) que pueden ayudar para aliviar la fiebre, los dolores y las molestias.
- ▶ Los medicamentos para la tos **NO** ayudan y pueden ser peligrosos para los niños pequeños. Los estudios demuestran que los niños tosen tanto con medicamentos para la tos como sin ellos.
- ▶ Si su hijo tiene más de 1 año de edad, puede darle miel (1/2 a 1 cdita. es suficiente) para calmar la garganta y ayudarlo con la tos. **NO** le dé miel a un bebé de menos de 1 año de edad debido al riesgo de contraer botulismo infantil.
- ▶ **NO** le dé aspirinas a su hijo. Darle aspirina a alguien con gripe puede causar el Síndrome de Reye.
- ▶ Los antibióticos no funcionan para la gripe sin complicaciones. La gripe es causada por un virus, no por bacterias. Los mocos cambian a amarillos o verdosos cuando el resfrío o la gripe se está yendo.

A veces pueden producirse complicaciones graves con una gripe.

Lleve a su hijo de inmediato al médico si:

- ▶ Le falta de aire, tiene dificultad para respirar o respira muy rápido.
- ▶ Presenta señales de deshidratación, como no tener orina o lágrimas cuando llora.
- ▶ No para de vomitar o no puede beber líquidos.
- ▶ Tiene la piel con coloración azulada o violácea.
- ▶ Está tan inquieto que no quiere que lo sostengan en brazos.
- ▶ No se despierta fácilmente.