



# La influenza: una guía para padres de niños o adolescentes con enfermedades crónicas.



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## ¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. La influenza puede causar enfermedades leves o graves y a veces hasta la muerte. Los niños menores de 5 años, en especial si tienen menos de 2 años de edad, así como los niños y adolescentes que tienen una enfermedad crónica corren el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Estas complicaciones pueden llevar a hospitalizaciones y hasta causar la muerte. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunarse contra esta enfermedad cada año.

## ¿Cómo sé si mi hijo corre el riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza?

**Su hijo tiene riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza si tiene algo de lo siguiente:**

- **Asma.**
- **Enfermedades neurológicas y alteraciones del desarrollo neurológico**, entre estas están los trastornos del cerebro, de la médula espinal, de los nervios periféricos y de los músculos, como parálisis cerebral infantil, epilepsia (convulsiones), accidentes cerebrovasculares, discapacidades intelectuales (retraso mental), retrasos del desarrollo de moderados a graves, distrofia muscular o lesiones de la médula espinal.
- **Enfermedades pulmonares crónicas** (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC y fibrosis quística).
- **Enfermedades cardiacas** (como cardiopatía congénita, insuficiencia cardiaca congestiva y artropatía coronaria).
- **Trastornos de la sangre** (como anemia drepanocítica o de células falciformes).
- **Trastornos endocrinos** (como diabetes).
- **Trastornos renales.**



- **Trastornos del hígado.**
- **Obesidad mórbida.**
- **Trastornos metabólicos** (como trastornos metabólicos hereditarios y trastornos mitocondriales).
- **Sistemas inmunitarios debilitados** por enfermedades o medicinas (como en niños o adolescentes con VIH, sida o cáncer o que reciben tratamiento prolongado con corticoesteroides).
- **Si recibe tratamiento prolongado con aspirina** para una enfermedad crónica.
- **Está embarazada.**

## ¿Cuáles son los síntomas de la influenza?

Los síntomas de la influenza pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores musculares, dolores de cabeza, escalofríos, cansancio extremo y en ocasiones vómitos y diarrea. Es importante aclarar que no todas las personas con influenza tendrán fiebre.

## ¿Qué es una complicación asociada a la influenza?

La mayoría de las personas con influenza se recuperarán en un periodo de unos cuantos días a menos de dos semanas. Pero algunas personas presentarán complicaciones (problemas de salud como la neumonía) que pueden poner en riesgo su vida y hasta causar la muerte.

La neumonía, la bronquitis, las infecciones del oído y la sinusitis son ejemplos de complicaciones de la influenza. También es posible que la influenza empeore las enfermedades crónicas. Por ejemplo los niños con asma, pueden tener ataques de asma si les da gripe.



## ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la influenza?

- **Vacunarse contra la influenza:** Lo más importante es vacunar a su hijo contra la influenza cada año. Los niños menores de 6 meses corren un alto riesgo de complicaciones graves por la influenza, pero son muy

pequeños para recibir la vacuna. Las personas que los cuidan o viven con ellos se deben vacunar para protegerlos.

- **Mantenerse alejado de personas enfermas:** Mantenga a su hijo alejado de personas enfermas.
- **Lavarse las manos:** Lávese las manos frecuentemente con agua corriente y jabón (durante el tiempo que lleva cantar el “Feliz Cumpleaños” dos veces). Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol. Ayude a su hijo a lavarse las manos si no puede solo.
- **Eliminar los microbios:** Evite que su hijo se toque los ojos, la nariz o la boca y enséñelo a que se cubra con un pañuelo desechable o con la parte de adentro del codo cuando tosa o estornude.
- **Limpiar:** Limpie las superficies en su casa y los juguetes con un desinfectante para el hogar de acuerdo a las instrucciones en la etiqueta del producto.
- **Salud:** Si su hijo tiene una enfermedad crónica, asegúrese de que esté bajo control.
- **Planificar:** Es importante que tenga un plan de acción en caso de que su hijo se enferme de gripe.



## ¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

- **Consultar al doctor:** Llame o lleve a su hijo al médico si presenta síntomas de influenza. Es posible que el médico le recomiende tomar medicinas antivirales tan pronto como sea posible. Estas son medicinas recetadas que combaten la influenza en el cuerpo.
- **Cuidados en el hogar:** Mantenga a su hijo en la casa, a menos que tenga que ir al médico, hasta por lo menos 24 horas después de que no tenga fiebre.
- **Cubrirse al toser:** Asegúrese de que su hijo se cubra la boca y la nariz al estornudar o toser.
- **Descansar y líquidos:** Asegúrese de que su hijo tome

muchos líquidos claros (agua, caldo, bebidas para deportistas como Gatorade®, bebidas electrolíticas para bebés como Pedialyte®) para no deshidratarse.

- **Tomar medicinas:** Pregunte a su médico sobre las medicinas para reducir la fiebre que debe usar de acuerdo a la edad de los niños. Los niños menores de 4 años no deben tomar medicinas para el resfriado que se venden sin receta médica sin consentimiento médico. Los niños o adolescentes con fiebre no deben tomar aspirina; esto puede causar una enfermedad grave y poco frecuente llamada síndrome de Reye.
- **Designar una habitación para enfermos:** Mantenga a su hijo en una habitación separada mientras esté enfermo. Trate, si es posible, que una sola persona se encargue de cuidar al niño mientras esté enfermo.
- **Proteger a las mujeres embarazadas:** Se recomienda que las mujeres embarazadas reciban la vacuna contra la influenza. Si es posible, las mujeres embarazadas no deben cuidar de niños enfermos con influenza.

## ¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela después de haber estado enfermo?

Mantenga a su hijo en casa, sin asistir a la escuela, la guardería infantil o al campamento por lo menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre. (La fiebre debe desaparecer sin usar medicinas para



reducirla). La fiebre se define como una temperatura de 100 °F o 37.8 °C.

## ¿La vacuna contra la influenza es segura para mi hijo que tiene enfermedades crónicas?

Sí, la vacuna contra la influenza esta aprobada para su uso en niños mayores de 6 meses, incluso en niños sanos y niños con enfermedades crónicas. Como los niños con enfermedades crónicas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza, es muy importante que se vacunen contra esta enfermedad.

## ¿Qué tipo de vacuna y cuantas dosis debe recibir mi hijo?

Hay dos tipos de vacunas disponibles contra la influenza: la vacuna inyectable y la vacuna administrada mediante atomizador nasal. **Los niños con enfermedades crónicas solo deben recibir la vacuna inyectable.** Es posible que los niños menores de 9 años necesiten 2 dosis de la vacuna. Hable con su médico sobre la dosis recomendada para su hijo.

## ¿Cómo puedo hacer planes con la escuela o guardería infantil de mi hijo?

Averigüe qué planes tiene la escuela o guardería infantil de su hijo acerca de la influenza estacional. Hable con ellos sobre el alto riesgo que tiene su hijo de sufrir complicaciones graves por la influenza.

**Los CDC recomiendan que todos los niños mayores de 6 meses y en especial los niños con enfermedades crónicas reciban la vacuna contra la influenza.**

**Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/flu/espanol](http://www.cdc.gov/flu/espanol) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov) o llame al 800-CDC-INFO**