

Medidas que los padres de familia deben tomar si sus niños están en alto riesgo de complicaciones si contraen la gripe

Los niños que tienen enfermedades crónicas tales como el asma, la diabetes, enfermedad del corazón, enfermedades metabólicas, neurológicas o neuromusculares, o que están embarazadas, están en alto riesgo de tener complicaciones si contraen la gripe. Además, todos los niños menores de 5 años de edad están en alto riesgo de tener complicaciones si contraen la gripe comparados con niños de más edad. Si usted no está seguro si alguno de sus niños esta en alto riesgo de complicaciones por la gripe, por favor hable con su doctor.

Evite que los niños que están en alto riesgo de complicaciones si contraen la gripe se enfermen

Asegúrese de que sus niños se laven las manos con frecuencia por 20 segundos con jabón y agua o con un producto para frotar las manos que tiene por base el alcohol y especialmente después de que tosan o estornuden.

Haga que su niño tosa o estornude en un pañuelo desechable o en su codo u hombro si no tiene un pañuelo desechable.

No deje que su niño esté cerca de personas que están enfermas.

Limpie las superficies y objetos que su niño toca frecuentemente con los productos de limpieza que usted generalmente usa.

Cuando haya gripe en su comunidad, considere los riesgos de contagio si asisten a reuniones públicas. En las comunidades donde hay mucha gripe, las personas que están en riesgo de complicaciones por la gripe deben de considerar quedarse lejos de reuniones públicas. Hable con su doctor y con la escuela de su niño para hacer un plan para atender las necesidades especiales de su niño.

Vacune a su niño contra la gripe de la temporada y contra la gripe H1N1 2009 cuando las vacunas estén disponibles.

Reconozca si sus niños están enfermos

Algunos niños no pueden decirle qué síntomas tienen, lo que puede resultar en una tardanza para atender su enfermedad. Es importante observar cuidadosamente si tienen los síntomas de la gripe o cualquier conducta inusual que puede ser una señal de que su niño está enfermo. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz que les corre o nariz constipada, dolores corporales, y fatiga. Una fiebre es una temperatura tomada con un termómetro que es igual o mayor a 100 grados Fahrenheit (37.8 grados Celsius). Si usted no le puede medir la temperatura, su niño puede tener fiebre si se siente caliente, tiene apariencia enrojecida, suda o tiene escalofríos.

Esté al pendiente de los signos que le avisan que la situación es una emergencia y que la persona necesita atención médica urgente. Estos síntomas incluyen:

- o Respiración rápida o problemas con respirar
- o La piel tiene un color azul o gris
- o La persona no está tomando suficientes líquidos
- o La persona no orina o no le salen lágrimas cuando llora
- o La persona vomita grave o persistentemente
- o La persona no despierta o no interactúa
- o El niño se siente tan molesto que no quiere ni que lo tomen en brazos
- o La persona siente dolor o presión en el pecho o en el abdomen
- o La persona se siente súbitamente mareada
- o La persona está confusa
- o Los síntomas parecidos a la gripe se mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

Por favor comparta esta información con el maestro de su niño o con las otras personas que lo cuidan, para que le digan si ellos notan si su niño no se siente bien.

Consejos para cuidar a los niños que están en alto riesgo de complicaciones por la gripe:

Póngase en contacto con su doctor inmediatamente si su niño se enferma. Esto es importante porque las medicinas antivíricas que se usan para tratar la gripe trabajan mejor cuando se comienzan dentro de los primeros 2 días de la enfermedad. Su doctor le dirá la clase de cuidados especiales que se necesitan para su niño.

Deje su niño en casa cuando esté enfermo, cuando menos hasta 24 horas después de que ya no tenga fiebre o síntomas de fiebre (sin que use medicina para reducirla). Deje a su niño en la casa a menos de que necesite ir al doctor.

Asegúrese de que su niño descanse mucho y beba líquidos claros (tales como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para los lactantes, Pedialyte® para evitar que se deshidrate.

Si su niño tiene fiebre, use medicinas para reducir la fiebre que le recomiende su doctor basándose en la edad de su niño. Aspirina (ácido acetilsalicílico) no debe de dársele a los niños o a los adolescentes que tienen la gripe; les pueden causar una enfermedad rara pero grave que se llama el síndrome de Reye.

Mantenga a su niño en un cuarto separado (designado como la enfermería) tanto como sea posible para limitar su contacto con los miembros de la familia que no están enfermos. Considere designar a una sola persona como la única que cuide al niño enfermo.

Para mayor información, visite:

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

<http://www.flu.gov>

<http://nmhealth.org/H1N1/index.shtml>

<http://www.sde.state.nm.us/press/2009/h1n1/index.html>

Comuníquese con su médico o con la Línea de Consejos de Enfermeras de Nuevo México al 1-877-725-2552 para mayor información sobre la salud.

Agosto 25, 2009