

EL FLU: LO QUE PADRES NECESITAN SABER PARA MANTENER NIÑOS SANOS

Con el tiempo del flu que llega, es importante que trabajemos juntos para mantener a nuestros niños y escuela saludable. Manteniendo nuestros niños libres del flu, beneficiamos a la comunidad entera. Además, estudiantes saludables pierden menos días de escuela, lo que resulta en menos preocupación para la familia. Seguido tenemos respuestas a preguntas más frecuentes acerca del flu y como ayudar a proteger su niño.

FORMAS SIMPLES PARA MANTENER A UN NIÑO SANO

QUE ES EL FLU?

- El flu es causado por el virus de la influenza, que afecta los pulmones, nariz y garganta.
- El flu puede causar ligeras o severas enfermedades y algunas veces llevar a la muerte.
- Cada año en los Estados Unidos:
 - 5-20 por ciento de americanos se enferma del flu.
 - Los niños se enferman del flu más que los adultos y frecuentemente pasan el virus a otros.
- Los niños más pequeños corren riesgo de obtener complicaciones serias por el flu, como también personas ancianas y aquellos con ciertas condiciones de salud.

COMO SE CONTAGIA EL FLU?

- Hay dos formas de contraer el flu. Usualmente el flu se transmite de persona a persona mediante la tos o estornudo. Ocasionalmente, las personas pueden contraer el flu tocando superficies infectadas.

CUALES SON LOS SINTOMAS MÁS COMUNES DEL FLU?

Muchas veces nos confundimos acerca de los síntomas del flu y como es diferente de un simple resfriado. Conociendo los síntomas del flu es importante y le ayudará a actuar rápido para hacer sentir a su niño mejor.

- Los síntomas comunes del flu incluye: fiebre alta, fuerte dolor de cabeza, músculos y cuerpo, cansancio y tos seca.
 - Los niños casi siempre tienen síntomas adicionales que es raro en adultos como náusea, vómito y diarrea.
 - Síntomas de un resfriado común incluye: nariz tapada, estornudo, dolor de garganta y tos fuerte.

- De acuerdo al Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), la mejor manera de evitar que su niño contraiga el flu es vacunarlo contra el flu.
- Usted debe de hablar a su niño sobre prácticas de buena higiene, como:
 - Lavarse las manos a menudo con jabón y agua tibia por lo menos por 20 segundos o usar un desinfectante de manos.
 - Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo desechable al estornudar o toser luego botar el pañuelo al tacho de basura.
 - Evitar compartir botellas de agua o cucharas con otros.
- Usted puede ayudar a prevenir la transmisión del flu en casa desinfectando superficies tocadas, juguetes y otras cosas que son compartidas.
- Si alguien en casa se enferma del flu, un doctor puede prescribir un medicamento - llamado un antiviral – que puede prevenir que otros miembros de la familia se enfermen con el flu.
 - Estudios demuestran que algunas medicinas antivirales son hasta el 89 por ciento efectivos previniendo el flu cuando se toma una diaria por 7 días.

NO DEJE EL FLU POR SENTADO

- Si le preocupa los síntomas de flu de su niño, llame a su doctor. Llame al doctor inmediatamente si su niño tiene una enfermedad crónica. Algunos niños pueden beneficiarse con un medicamento antiviral, el cual puede ser recetado por un doctor y puede ayudar a disminuir el tiempo de duración del virus y reducir el riesgo de complicaciones como la neumonía.
 - Para ser efectiva, la medicina antiviral debe de ser tomada dentro de las 12-48 horas desde que los síntomas del flu empezaron.
- Si su niño tiene el flu, es importante mantenerlo en casa, no lo mande a la escuela, que descanse y tome mucho líquido.
- También informe a la enfermera/ asistente de la clínica si su niño tiene el flu. Saber de casos de flu nos ayudará a mantener a los estudiantes, personal y la comunidad sanos.

Sponsored by the National Association of School Nurses (NASN) and funded by a contribution from Roche

FOR ADDITIONAL INFORMATION ON THE INFLUENZA VIRUS, VISIT WWW.CDC.GOV/FLU