

Llegó la hora de vacunarse contra la gripe...

“¿Es un resfriado o la gripe? / Cuándo debemos quedarnos en casa y no ir a la escuela...”

Por Susan Cassin Zanker, Enfermera Registrada.

Se acerca el invierno y esperamos que su familia haya disfrutado de un feliz y saludable comienzo del año escolar. Sin embargo, sabemos que con el invierno llega la estación de los resfriados y de la gripe. Asimismo, en esta época llegan los virus estomacales (gastroenteritis). No obstante, hay formas de prevenir la propagación de enfermedades y de aliviar los síntomas que conllevan.

La gripe, también conocida como influenza, y el resfriado común son afecciones respiratorias y ambas provocan síntomas similares. Sin embargo, un resfriado generalmente provoca secreción o congestión nasal, dolor de garganta y estornudos. La gripe, así como otros virus, suele provocar peores síntomas, como fiebre, dolores, fatiga y tos seca. Los virus respiratorios también pueden desencadenar síntomas relacionados con el asma.

Cuando tenemos un resfriado, la gripe o un virus estomacal es muy importante descansar e hidratarse (beber mucho líquido). Además, debemos contactar con nuestro doctor o enfermera auxiliar en caso de necesitarlo, por ejemplo, si tenemos fiebre que no remite o fiebre muy alta, tos aguda o incontrolable, dificultades al respirar, vómitos o diarrea excesivos, problemas al beber, etcétera. El doctor o enfermera auxiliar de su hijo o el suyo propio puede hacerle recomendaciones para aliviar el dolor, reducir la fiebre, sobre medicamentos para la tos u otros remedios según los síntomas.

- *Para permanecer en la escuela, **el estudiante no debe tener fiebre** (su temperatura debe estar por debajo de los 100 grados).*
- *Los estudiantes **deben permanecer en casa hasta que hayan estado sin fiebre durante 24 horas sin la ayuda de ningún medicamento.***
- *Los estudiantes **deben permanecer en casa hasta que pasen 24 horas sin vómitos ni diarrea** para evitar el contagio de los gérmenes.*

Para evitar el contagio de gérmenes hay que:

- **Taparse cuando tosemos o estornudamos.** Una forma efectiva es la de toser en el hombro, no en las manos.
- **Botar los pañuelos o Kleenex usados en una papelera.**
- **Lavarse las manos con regularidad** (después de tocarnos la boca o la nariz, antes de comer y después de ir al baño). Lavarse las manos durante 20 segundos. En caso de que no haya jabón ni agua, se deben usar los desinfectantes de alcohol para manos.
- **No compartir** cubiertos, vasos, botellas, etc. Lavarlos todos en el lavavajillas o con agua y jabón después de usarlos.
- **Permanecer en casa** hasta que se nos quite la fiebre (sin tomar ningún medicamento para bajarla) y llevemos 24 horas sin vómitos ni diarrea.
- **Hablar con el doctor o la enfermera auxiliar sobre la vacuna contra la gripe (Influenza Vaccine).** La vacuna nos proporciona la mejor protección contra la gripe y puede hacer que los síntomas de ésta sean más leves. Si no se ha vacunado contra la gripe este año, debería llamar a su proveedor de salud para hablar del tema **lo antes posible.**

¡Le deseamos un feliz y saludable año escolar!

Esta información ha sido adaptada en parte por las recomendaciones del Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Puede encontrar más información en www.cdc.gov/flu.