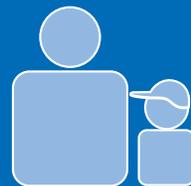


Guías para la comunidad

Nº 3 - Influenza A (H1N1): información para padres y cuidadores

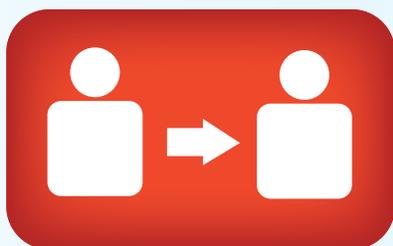
1º de mayo de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.



¿Qué es la influenza A (H1N1)?

Es una enfermedad respiratoria producida por un nuevo virus de la influenza que puede diseminarse entre las personas. La mayoría de las personas que se han infectado con este virus han presentado una enfermedad leve. Sin embargo, algunos han presentado una enfermedad grave y otros pocos han muerto. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas, como asma, diabetes o enfermedades del corazón, pueden estar en mayor riesgo de presentar una complicación por esta infección. Esta información le puede ayudar a proteger a su familia y saber cuándo buscar atención médica.



¿Cómo se disemina el virus?

Como todas las gripas, la ocasionada por el virus de la influenza A (H1N1), se transmite por las gotas de saliva y las secreciones mucosas de personas enfermas quienes, al estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz adecuadamente, dejan el virus en el aire o en sus manos, infectando luego los objetos que tocan. Por lo anterior, existen varias formas de contraer el virus:

- 1) Transmisión de persona a persona: una persona que tiene gripa y no se cubre la boca y la nariz al toser o estornudar, le transmite el virus a las personas sanas que están cerca (a menos de dos metros).
- 2) Transmisión por contacto con objetos contaminados: las personas que tienen gripa pueden contaminar los objetos a su alrededor cuando tosen o estornudan sin cubrirse la boca y la nariz, pues quedan gotas de saliva y secreciones en los objetos. También, puede presentarse contaminación de los objetos cuando al toser o estornudar se tapan la boca con las manos y, luego, tocan objetos, como pasamanos, celulares, bolígrafos, pocillos, computadores, mesas, etc., donde quedan gotas de saliva y secreciones que pasan a otras personas cuando los usan. Las personas que tocan los objetos infectados se contagian cuando pasan sus manos contaminadas por ojos, nariz o boca.



¿Cuáles son los síntomas en niños?

En la mayoría de los niños, los síntomas de la influenza A (H1N1) son similares a los síntomas de una influenza común, e incluyen: fiebre, malestar general, tos, dolor de garganta y, ocasionalmente, vómito y diarrea. Los niños pequeños no presentan los síntomas típicos, pero pueden tener dificultad para respirar y estar un poco somnolientos. Aún se conoce muy poco sobre la forma como el virus de la influenza A (H1N1) afecta a los niños. Sin embargo, se cree que la infección puede ser similar a la del virus de la influenza estacional. Típicamente, las infecciones por influenza causan una enfermedad leve, pero es importante recordar que los niños menores de cinco años tienen una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad más seria. En casos excepcionales, la enfermedad respiratoria grave (neumonía) y las muertes pueden presentarse en niños. Las infecciones con el virus de la influenza tienden a ser más graves en niños que tengan condiciones médicas crónicas, como enfermedades del corazón o de los pulmones, asma o diabetes.



Cómo hablar con sus hijos sobre el virus de la influenza A (H1N1)

- Pregunte a su hijo qué ha escuchado sobre el nuevo virus de la influenza A (H1N1). Responda sus preguntas de manera abierta y honesta, en un lenguaje comprensible por el niño. Sea concreto y no evada las preguntas difíciles.
- Permita que su hijo exprese sus sentimientos y preocupaciones en torno al virus. Hágale saber que está bien sentir miedo. Hágale preguntas que puedan ayudarlo a identificar y hacer frente a sus sentimientos.
- Los niños necesitan sentirse seguros y amados. Ante estas situaciones de miedo, pueden necesitar más cariño y atención.
- Limite la exposición a los medios de comunicación y a las conversaciones



de adultos sobre el virus de la influenza A (H1N1). Si su hijo está viendo la televisión, trate de acompañarlo o asegúrese de estar disponible para contestar las preguntas que surjan sobre lo que ha escuchado.

- Refuerce los comportamientos saludables: comer bien, dormir bien y jugar afuera.
- Use sus preguntas como una oportunidad para enseñarle lo que debe hacer para evitar la infección con el virus de la influenza A (H1N1).



Refuerce lo que su hijo puede hacer para evitar la infección con el virus de la influenza A (H1N1)

- Enseñe a sus hijos a lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, durante, al menos, 20 segundos (lo que dura cantar dos veces el feliz cumpleaños). Asegúrese de dar un buen ejemplo al hacerlo usted mismo.
- Enseñe a sus hijos que, al toser y estornudar, se deben cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable que luego tiran a la caneca o con la parte interior del brazo o la manga. Asegúrese de dar un buen ejemplo al hacerlo usted mismo.
- Enseñe a sus hijos a estar, al menos, a dos metros, aproximadamente, de las personas que están enfermas.
- Los niños que presenten síntomas de gripa deben permanecer en casa y no asistir ni al colegio o la guardería. Dentro de la casa, deben permanecer en una habitación individual, bien aireada e iluminada, y evitar el contacto estrecho con otras personas, hasta que se encuentren mejor. Una sola persona adulta debe ser quien cuide al niño. Así, se reduce el contacto de varias personas en la casa y se minimiza el riesgo de contagio de otros familiares.
- En comunidades donde el virus de la influenza A (H1N1) se haya confirmado, mantenga alejados a los niños de los centros comerciales, cines, teatros u otros lugares con aglomeraciones de personas.



¿Qué hacer si su hijo se encuentra enfermo?

- Mantenga el niño en casa por siete (7) días después del inicio de la enfermedad, a pesar de la mejoría de la condición. No lo envíe al colegio o guardería, y no lo deje salir de casa a menos que necesite atención médica.
 - Evite el contacto con las demás personas, para evitar transmitir la enfermedad a otros.
 - Mantenga el niño en reposo.
 - Dele abundantes líquidos.
 - Evite exponerlo al humo.
 - No les administre ácido acetilsalicílico (conocido entre otros nombres como Aspirina®) a los niños menores de 18 años.
 - Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón durante, al menos, 20 segundos.
 - Cuando el niño tosa o estornude, se debe cubrir la boca y la nariz con un pañuelo desechable para tirarlo luego a la caneca, o con la parte interior del brazo o la manga. Asegúrese de dar un buen ejemplo al hacerlo usted mismo.
- Si su hijo presenta alguno de los siguientes síntomas, como deshidratación, dificultad respiratoria (respiración rápida, aleteo nasal, se le hunde el abdomen debajo de las costillas, escucha ruidos en su pecho), color azulado o morado alrededor de la boca, no puede comer ni beber nada o lo vomita todo, irritabilidad, alteraciones neurológicas (adormecimiento, convulsiones, fontanela abombada, rigidez de nuca), palidez y empeoramiento de la tos y la fiebre, debe llamar por teléfono a su EPS o secretaria local de salud e informar de su situación. Ellos le darán las instrucciones específicas. Acuda su IPS de atención utilizando, preferiblemente, tapabocas y guantes desechables. Evite medios de transporte público masivo y siga las medidas higiénicas personales recomendadas anteriormente.