



Escuelas Públicas de Waukegan
Distrito #60 de la Unidad Comunitaria de Waukegan
Oficina de Servicios de Salud Escolar
(224) 303-1058

LA GRIPE o INFLUENZA

(Una infección viral del tracto respiratorio)

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por el virus de la influenza. La influenza es típicamente más severa que el resfriado común. La mayoría de las personas con gripe están enfermas por alrededor de una semana. Sin embargo, la gripe puede causar enfermedades graves como la neumonía en algunas personas (niños pequeños, mujeres embarazadas, personas mayores y personas con problemas de salud a largo plazo, como diabetes, asma o enfermedades del corazón).

Periodo de incubación: (el tiempo entre la exposición a la enfermedad y la aparición de los síntomas) De 1 a 4 días o 2 días en promedio.

Periodo de contagio: (cuando la enfermedad se puede transmitir a otra persona) Los niños pueden ser contagiosos por 7 a 10 días, los adultos generalmente son contagiosos 1 día antes y 5 días después de que aparecen los síntomas.

Señales y síntomas: El virus generalmente causa fiebre con tos, dolor de garganta, secreción nasal o congestión nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas pueden tener vómito y diarrea. Las personas pueden estar infectadas con la gripe y tener síntomas respiratorios sin fiebre.

Tratamiento: Los antibióticos no ayudarán ya que esto es un virus. Es importante descansar mucho y beber cantidades crecientes de líquidos claros. **Nunca le dé aspirina o medicamentos que contengan aspirina a los niños o adolescentes que puedan tener gripe.** Algunos medicamentos antivirales recetados pueden reducir la gravedad de los síntomas, pero funcionan mejor si se comienzan dentro de los primeros dos días de la aparición de los síntomas.

¿Cómo se transmite esta enfermedad?: El virus de la gripe se transmite de persona a persona por personas con gripe que estornudan y tosen el virus en el aire sobre las superficies. Respirar estas gotas o tocar superficies contaminadas y luego tocarse la boca o la nariz lo expondrá a la gripe.

Control de casos: Los niños deben ser excluidos de la escuela cuando se sienten enfermos y no pueden tolerar las actividades escolares generales. Esto ayudará a evitar contagiar la gripe a otros niños. También deben sentirse bien y no tener fiebre (sin medicamentos) durante 24 horas antes de regresar a la escuela.

Medidas generales de prevención: Obtener la vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Enseñe la importancia de lavarse las manos y cubrirse la tos. Mantenga buenos hábitos de buena nutrición, ejercicio y mucho descanso, y limite el tocarse los ojos, la nariz o la boca. Desalentar a los niños de compartir utensilios para comer y beber.

Recursos: Departamento de Salud del Condado de Lake, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Enero 2018