Fecha

Estimado padre o tutor:

Es posible que su niño haya sido expuesto a **la gripe** (la influenza). La gripe es una enfermedad respiratoria y contagiosa causada por el virus de influenza. La temporada de la influenza usualmente inicia en octubre. El tiempo más fuerte es de diciembre hasta marzo.

**¿Cuáles son los síntomas de la gripe?**

Los síntomas de la gripe comienzan de repente e incluyen la fiebre, el dolor de cabeza, los escalofríos, el dolor en el cuerpo y en los músculos, el cansancio agudo, la tos reseca y el dolor en la garganta. Los niños pequeños también pueden tener las náuseas, los vómitos y la diarrea. Las náuseas y el vómito solo, seguido reportado como “la gripe del estómago”, usualmente son causados por otros factores y no son la gripe.

**¿Cómo se propaga la gripe?**

La influenza se pasa fácilmente de persona a persona por medio del aire al toser o estornudar. Las superficies y las manos contaminadas con las secreciones nasales o de la boca también pueden propagar los virus de la gripe. Una persona infectada puede pasarles la gripe a otros un día antes de mostrar síntomas hasta 7 días después de enfermarse.

**¿Cómo se le da tratamiento a la gripe?**

Hay medicamentos antigripales disponibles por receta médica que pueden reducir la duración de la enfermedad. Descansar y beber bastante líquido son muy importantes. Los medicamentos que se obtienen sin receta, cuando se utilizan de la manera indicada, pueden disminuir la fiebre, el dolor de cabeza y los dolores en los músculos.

**¿Cómo se controla la propagación de la gripe?**

* Se recomiendan la vacuna contra la gripe para cada persona mayor que 6 meses a menos que tengan una razón médica para evitarla. Las mujeres embarazadas también deben recibir una vacuna contra la gripe. Cualquier persona que desea disminuir su riesgo de contraer la gripe debe recibir la vacuna anual contra la gripe.
* Asegure que los adultos y niños se laven las manos frecuentemente y a fondo.
* Enseñe a los niños a cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo de papel o con el brazo cuando tosan o estornuden. Cuando usen un pañuelito de papel, deben tirarlo en la basura y lavarse bien las manos después de tirarlo.
* Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.
* Evite un contacto cercano con personas enfermas.
* Frecuentemente limpie y desinfecte las superficies comunes.
* Quédese en casa durante los primeros días de enfermedad cuando los síntomas son más severos y la infección es más contagiosa.
* Los niños deben permanecer en casa hasta que no hayan tenido fiebre por lo menos 24 horas.

**¿Cómo puedo obtener más información?**

Para más información sobre la gripe, puede comunicarse con su médico.