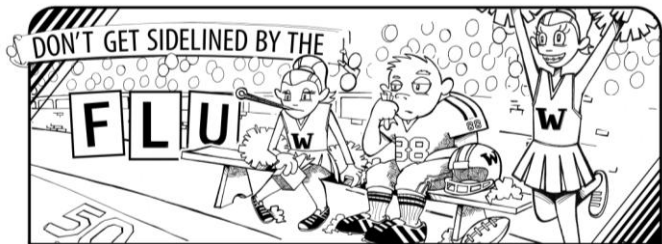


LA GRIPE H1N1 (PORCINA): LO QUE PADRES DEBEN SABER

Con reportes acerca de la gripe H1N1 en nuestra área, es importante que trabajemos juntos para mantener a nuestros niños sanos y que nuestras escuelas estén salubres; ya que cuando mantenemos a nuestros hijos protegidos de la influenza beneficiamos a toda nuestra comunidad. Las siguientes preguntas son las más frecuentes acerca de la gripe H1N1 y le ayudarán a saber cómo proteger a su hijo.



“No dejes que INFLUENZA te descalifique del partido”

¿QUÉ ES LA GRIPE H1N1(PORCINA)?

- La influenza porcina (gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por el virus de la influenza tipo A, el cual provoca brotes comunes de influenza entre estos animales. Generalmente la gente no contrae la influenza porcina, pero las infecciones humanas pueden suceder y por lo tanto suceden. Se ha reportado que el virus de la influenza porcina es transmitido de persona a persona y en el pasado la transmisión de éste ha sido limitado y no sobrepasa a más de 3 personas.

¿CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE H1N1(PORCINA)?

- Se cree que la transmisión de la influenza porcina es igual a la de la influenza estacional (gripe común) en las personas es decir, de persona a persona. Cuando la persona infectada por el virus de la influenza tose o estornuda infecta a otras cuando éstas tocan algo que contenga el virus de la influenza y llevándolo en las manos hacia su boca o hacia su nariz.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS COMUNES DE LA GRIPE H1N1 (PORCINA)?

Los síntomas de la gripe H1N1 en las personas son similares a los de la influenza estacional que es común en los seres humanos. Frecuentemente nos confundimos con los síntomas de la influenza y con los síntomas de un resfrío, y de cómo difiere una de la otra. Es importante aprender a conocer los síntomas ya que pueden acelerar la reacción a tomar para que su niño mejore más pronto. **Los síntomas comunes de la gripe H1N1 (porcina) y de la influenza estacional son: fiebre, tos, dolor de garganta,** dolor de cabeza, dolores musculares y del cuerpo, escalofríos y cansancio.

- Además, algunas personas han reportado diarrea y vómito como parte de la gripe H1N1.
- Los síntomas de un resfrío común incluyen: dolor de garganta, secreciones nasales, estornudos y tos seca.

PASOS SIMPLES A SEGUIR PARA MANTENER A SU HIJO SANO

- En estos momentos no hay vacuna alguna para proteger a las personas en contra de la gripe H1N1 (porcina); pero hay algunas medidas que del diario que pueden evitar la propagación de los gérmenes que causan las enfermedades respiratorias como los de la influenza.
 - Lave sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia por lo menos 20 segundos y especialmente después de toser o estornudar. También puede usar el jabón sin enjuague o alcoholgel.
 - Cubra su boca y su nariz al estornudar o toser con un pañuelo desechable e inmediatamente tírelo a la basura después de usar.
 - Evite tocar sus ojos, nariz o boca ya que los gérmenes son transmitidos por estas vías.
 - Evite el contacto con personas enfermas.
 - En caso de contraer la influenza u otra enfermedad respiratoria quédese en casa, no vaya a la escuela o al trabajo y limite su contacto con otros para evitar el contagio.
- Si alguien en su casa se encuentra con síntomas de la influenza por favor comuníquese con su doctor ya que el podrá determinar si es necesario hacerle un examen de influenza o darle tratamiento a ser necesario.

NO IGNORE A LA INFLUENZA

- Llame pronto a su doctor si está preocupado por los síntomas de su hijo o llame inmediatamente a su doctor si su hijo cuenta con una enfermedad crónica ya que algunos niños se benefician en gran manera al recibir un medicamento antiviral prescrito por su doctor reduciendo así la duración del virus y sus complicaciones tales como la neumonía.
 - Para que un medicamento antiviral tenga efectividad se recomienda tomarse durante las primeras 12-48 horas después de los indicios de los síntomas de la influenza.
- Es importante que si su hijo contrae la influenza estacional o porcina que no asista a la escuela y permanezca en casa durante este tiempo. También se recomienda que descansa e ingiera mucho líquido.
- No olvide notificar a la enfermera de la escuela si su hijo cuenta con síntomas de influenza o si ha sido diagnosticado con la gripe H1N1 (porcina). Se necesita llevar un índice de la influenza para mantener a nuestros estudiantes, facultad y a la comunidad saludables.

PARA MÁS INFORMACION ACERCA DEL VIRUS DE LA GRIPE H1N1 (PORCINA) INFLUENZA, VISITE

WWW.CDC.GOV/H1N1FLU (en español visite http://www.cdc.gov/swineflu/espanol/H1N1_espanol.htm)

Fuente: www.cdc.gov/h1n1flu y www.nasn.org/default.aspx?tabid=316