



## Información para padres

# Gripe pandémica H1N1: ¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

El nuevo „virus de la gripe (H1N1) 2009“ es más conocido como „virus de la gripe porcina“. Es un nuevo virus de la gripe, que se propaga rápidamente porque es muy contagioso. Éste, a diferencia de otros virus, nunca ha afectado a niños y adultos jóvenes en el pasado. Por ello, este grupo tiene mayor probabilidad de enfermar a raíz de un contagio. Afortunadamente, la gripe H1N1 por regla general es una enfermedad benigna que se cura al cabo de unos días.

### ¿Qué hacer? 5 consejos para ayudarle a proteger a su hijo



**Consejo N° 1: Lávese las manos a menudo.** Este virus se transmite fácilmente con las manos. Acostumbre a sus hijos a lavarse a menudo las manos con jabón (o con un producto desinfectante especial para manos). Si su hijo es pequeño, lávele usted las manos regularmente (varias veces al día). Cambie las toallas a diario o utilice toallitas de papel, que una vez usadas deberá tirar inmediatamente al cubo de basura, que deberá permanecer cerrado.



**Consejo N° 2: ¡Aprenda a reconocer los síntomas de la gripe H1N1! Fiebre, tos y dolor de garganta** podrían indicar que su hijo tiene la gripe. La fiebre alta puede provocar **escalofríos, dolor de cabeza y fatiga** inusual. Algunos niños tienen **vómitos, diarrea o falta de apetito**.

Si su hijo muestra síntomas de este tipo, **no lo saque de casa y póngase en contacto telefónico con su pediatra**, que le hará algunas preguntas para que puedan decidir conjuntamente si es necesario o no llevar al niño a la consulta. **Es más probable que se trate con Tamiflu® a los niños que padecen una enfermedad subyacente o a los niños muy.** Si su pediatra decide hacer este tratamiento, deberá llevar al niño a la consulta para que el médico le haga una receta. ¡En la mayoría de los casos esto no será necesario, y lo mejor para su hijo es que se quede en casa!



**Consejo N° 3: ¿Cómo cuidar en casa a su hijo?** Si su hijo tiene la gripe, **deberá quedarse en casa** durante una semana hasta que se sienta mejor y ya no pueda transmitir el virus a otras personas. El niño deberá ser cuidado por una persona adulta.

**Medir la fiebre:** Si la temperatura sobrepasa los 38°C, su hijo tiene fiebre. Si la fiebre le causa molestias, **quítele la ropa** y báñelo (el agua deberá estar a 3°C por debajo de la temperatura del niño). **¡Dele de beber abundantemente**, preferentemente líquidos que le gustan! Si la temperatura no baja y el niño sigue sintiéndose mal, puede administrarle **medicamentos anti-febriles**. Pruebe primero con **paracetamol** (por ejemplo Ben-U-Ron®, Panadol®, Tylenol®, Dafalgan®, Acetalgin®, Becetamol® etc.). Si esto no fuera suficiente, a las 3 horas adminístrele **otro antifebril** (por ejemplo Algifor®, Voltaren®, Mefenacid®, Mefenaminsäure® o Ponstan®). Si la fiebre se mantiene por encima de los 38.5°C, adminístrele alternativamente estos dos medicamentos. La **Aspirina no es apropiada** para niños.



## Información para padres

**Si el niño tose intensamente**, dele por la noche un jarabe contra la tos para que pueda dormir mejor. Es importante que ingiera líquidos, que ayudan a expulsar las mucosidades.

**Si el niño tiene la nariz obturada**, adminístrele unas **gotas nasales** (solución salina o gotas nasales) para aligerarle la respiración.

**Contra los dolores de garganta** se pueden utilizar los mismos medicamentos que contra la fiebre.

**Si le han dado una receta para Tamiflu®** es por temor a una gripe más grave o posible complicación. Tamiflu® reduce la producción de virus y acelera la curación. **El tratamiento debe empezarse tempranamente, es decir, durante los primeros 2 días después de la aparición de los primeros síntomas.** Tamiflu® se administra con un poco de alimento **durante 5 días, 2 veces al día**, es decir, por la mañana y por la noche. Siga el tratamiento sin interrupción durante los 5 días. En algunos niños, Tamiflu® puede causar dolores abdominales y provocar vómitos, que por regla general desaparecen antes de 2 días. Informe al médico si su niño no tolera el Tamiflu®.



**Consejo N° 4: ¿Cuándo es necesaria una consulta médica inmediata?** La gripe H1N1 generalmente es benigna. En algunos casos pueden aparecer complicaciones, más frecuentes en bebés y en niños que padecen asma o una enfermedad pulmonar, cardíaca, crónica o inmunodeficiente.

**Si su hijo padece una enfermedad subyacente** y ahora muestra síntomas de gripe, póngase sin demora en contacto telefónico con su médico o un servicio de urgencias. Esto es importante para poder empezar cuanto antes la terapia de Tamiflu® y porque algunos niños precisan oxígeno adicional en caso de dificultades respiratorias.

### **Un examen en urgencias es necesario cuando:**

- el niño tiene dificultades respiratorias, gime al respirar, respira rápidamente (más de 50 respiraciones por minuto en los infantes menores de 12 meses, más de 30 respiraciones en los niños pequeños y más de 20 en los niños en edad escolar), tiene los labios azulados o la piel entre las costillas se retrae al respirar.
- el niño no quiere beber, no orina durante más de 8 horas, llora sin lágrimas, tiene los labios muy calientes, ojeras y los ojos hundidos y está muy fatigado.
- el niño tiene una mirada vacía, no sonríe, no juega, está demasiado débil para gritar y no despierta completamente.
- el niño está anormalmente sensible e irritable, llora ante cualquier contacto físico, llora incluso estando en sus brazos, no consigue conciliar el sueño.

**Si fuera necesario un examen médico, póngale al niño una máscara para proteger a otros enfermos y evitar el contagio de otras personas.**



## Información para padres

**Si no consigue ponerse en contacto con su médico, hágalo con un servicio pediátrico de urgencias.**



**Consejo N° 5: ¿Cuándo puede volver a jugar su hijo con otros niños?** En la mayoría de los casos, la gripe H1N1 se cura rápidamente, pero los niños son contagiosos durante una semana desde el comienzo de la gripe. Durante este tiempo, mantenga el niño alejado de otros niños (especialmente de los menores de 5 años), de mujeres embarazadas y de otras personas con problemas de salud.

Traducción del idioma alemán. En caso de eventuales dudas de interpretación de las presentes informaciones referir a la versión alemana.