

Protección contra la influenza: recomendaciones para cuidadores de niños pequeños

Los niños menores de 5 años, en especial los menores de 2 años, corren un alto riesgo de presentar [complicaciones graves por la influenza](#). Los CDC calculan que desde el 2010, las hospitalizaciones relacionadas con la influenza entre los niños menores de 5 años oscilaron de [7 000 a 26 000](#) en los Estados Unidos. Muchos más deben consultar a un médico o recurrir a un centro de atención de urgencias o sala de emergencia por la influenza.

[Las complicaciones por influenza](#) entre niños de este grupo etario pueden incluir neumonía (una enfermedad en la que los pulmones se infectan e inflaman), deshidratación (cuando un niño pierde demasiada agua y sales a menudo porque la pérdida de líquido es superior a la ingesta de agua), agravamiento de los problemas médicos a largo plazo como por ejemplo enfermedades cardíacas o asma, disfunción cerebral como la encefalopatía e infecciones del oído. En muy pocos casos, las complicaciones por influenza pueden causar la muerte.

Para prevenir la influenza, los CDC recomiendan que todas las personas de 6 meses de edad en adelante se vacunen todos los años contra la influenza. Es especialmente importante que los niños pequeños se vacunen contra la influenza todos los años porque corren alto riesgo de enfermarse gravemente de influenza.

Niños menores de 6 meses en alto riesgo

Los niños menores de 6 meses tienen un alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza pero son muy pequeños para ser vacunados. Los niños menores de 6 meses corren mayor riesgo de ser hospitalizados a causa de la influenza en comparación con niños de otras edades. Debido a que las vacunas contra la influenza no están aprobadas para niños menores de 6 meses, es especialmente importante protegerlos de la influenza. El siguiente consejo pretende ayudar a los cuidadores (por ejemplo, a los padres, maestros, niñeras) a proteger a los niños menores de 6 meses y evitar que contraigan la influenza.

Consejos para cuidadores de niños menores de 5 años sobre cómo prevenir la influenza

1. No deje pasar el tiempo para vacunarse

- La vacuna anual contra la influenza es la principal y mejor manera de prevenir la enfermedad.
- Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce el riesgo de influenza, hospitalización e incluso el riesgo de muerte en niños.
- Si el niño al que cuida tiene 6 meses o más, debería recibir la vacuna contra la influenza todos los años.
- Los bebés menores de 6 meses corren un alto riesgo de presentar complicaciones graves relacionadas con la influenza pero no están autorizados para ser vacunados.
- Como cuidador de un niño pequeño, usted debería vacunarse contra la influenza y asegurarse de que las demás personas encargadas de los cuidados y todos los miembros de la familia a partir de los 6 meses en

adelante también se vacunen todos los años. Al vacunarse, disminuirá las probabilidades de contraer la influenza y, por lo tanto, de contagiar la enfermedad al niño.

2. Tome las acciones de prevención diarias

- Manténgase alejado de personas enfermas lo más que pueda y haga lo mismo con el niño bajo su cuidado.
- Si tiene los síntomas de la influenza, evite estar en contacto con otras personas siempre que sea posible, incluido el niño bajo su cuidado. Considere la opción de recurrir a otra persona para que se encargue de los cuidados de su hijo para evitar contagiarlo.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, tire el pañuelo después de usarlo y lávese las manos.
- Lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser. En caso de no tener agua cerca, utilice un limpiador de manos a base de alcohol.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes suelen diseminarse de esta forma.
- Limpie y desinfecte a menudo las superficies de contacto más comunes, especialmente cuando alguien está enfermo.

3. Los medicamentos antivirales pueden tratar la influenza

- Los medicamentos antivirales están disponibles para tratar la influenza en niños y adultos.
- Los medicamentos antivirales pueden aliviar la gravedad de su enfermedad y acortar su duración. También pueden prevenir complicaciones graves por la influenza.
- Los medicamentos antivirales son distintos de los antibióticos utilizados para tratar las infecciones bacterianas. Son medicamentos recetados (pastillas, líquidos o polvos de inhalación) exclusivos para el tratamiento de la influenza.
- Los medicamentos antivirales son más eficaces cuando se comienza el tratamiento dentro de los 2 días después de enfermarse. No obstante, empezar a tomarlos más tarde aún puede ser útil, especialmente si la persona enferma tiene un caso grave de influenza o corre alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza. Siga las instrucciones de su médico con respecto a la toma de estos medicamentos.
- El tratamiento con medicamentos antivirales contra la influenza de personas que están muy enfermas de influenza o que tienen alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza puede significar la diferencia entre tener una enfermedad más leve y tener una enfermedad muy grave que podría dar lugar a la hospitalización.
- Los CDC recomiendan que las personas con alto riesgo de presentar complicaciones graves por la influenza, incluidos los niños menores de 2 años, sean tratadas con medicamentos antivirales contra la influenza cuanto antes si contraen la enfermedad.

Consejos para cuidadores de niños menores de 5 años con influenza

La influenza puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga. Los niños pequeños también pueden tener vómitos o diarrea entre los síntomas de la



influenza. Es posible que algunas personas con influenza no tengan fiebre. Si vive o está a cargo del cuidado de un niño pequeño y usted tiene los síntomas de la influenza, siga las precauciones a continuación para ayudar a evitar propagar la enfermedad y contagiar al niño.

1. Recuerde cómo se propaga la influenza

- Los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire y se producen al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. Las personas con influenza pueden contagiarla a otros hasta unos 6 pies de distancia aproximadamente. Siendo algo poco frecuente, una persona puede llegar a contraer la influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la influenza y luego se toca la boca o la nariz o incluso los ojos.

2. Tome estas medidas

- Llame a un profesional de la salud si tiene [los síntomas de la influenza](#); el profesional le recetará medicamentos antivirales contra la influenza, teniendo en cuenta factores como su edad y estado de salud en general y la edad del pequeño y estado de salud.
- Trate de evitar el contacto con el niño bajo su cuidado tanto como le sea posible; especialmente si el niño es menor de 2 años o es un niño más grande con afecciones crónicas. Ellos son muy vulnerables a la influenza.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y arroje su pañuelo usado en un cesto de basura y luego lávese las manos.
- Antes de comenzar a hacer alguna actividad dentro de una distancia de aproximadamente 6 pies del niño bajo su cuidado (incluyendo alimentarlo, cambiarlo, mecerlo o leerle) lávese y séquese perfectamente las manos. Obtenga más información acerca de [cómo prevenir la propagación de la influenza estacional](#).

3. Preste atención

- Observe cuidadosamente al niño bajo su cuidado para ver si presenta signos y síntomas de alguna enfermedad respiratoria. Si su hijo tiene fiebre* y una respiración superficial, rápida o lenta o no reacciona como lo hace normalmente, comuníquese con el médico de su hijo. Si su hijo contrae la influenza, pueden utilizarse medicamentos antivirales para tratar a niños de todas las edades y son más beneficiosos cuando el tratamiento se inicia lo antes posible después de la aparición de la enfermedad.

Pie de página

**Muchas autoridades establecen un límite de 100 (37.8 grados Celcius) o 100.4 F (38 grados Celsius) como indicador de fiebre pero esta cifra de hecho puede variar según ciertos factores como el método de medición y la edad de la persona; entonces quizás sean apropiados otros valores indicadores de fiebre.*