



La influenza: cuándo mantener a su hijo en casa sin ir a la escuela

El saber cuándo mantener en casa a su hijo, sin ir a la escuela, puede ser una decisión difícil. Para algunos padres, esto significa perder tareas y actividades escolares y nadie quiere que el aprendizaje de sus hijos sea interrumpido. Sin embargo, si su hijo tiene una enfermedad grave como la influenza, es muy importante que se quede en casa sin ir a la escuela. Esto nos ayudará a prevenir la propagación de la enfermedad a otros estudiantes. Por favor, consulte las siguientes preguntas comunes que le ayudarán en este proceso de tomar decisiones durante esta temporada de influenza.

¿Qué es la influenza?

La influenza es una infección de la nariz, garganta y pulmones causada por el virus de la influenza. Hay muchos virus diferentes de influenza que están en constante cambio; causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos cada año. La influenza puede ser muy peligrosa para los niños. Cada año alrededor de 20,000 niños menores de 5 años son hospitalizados por complicaciones de influenza, como lo es la neumonía.

¿Qué tan seria es la influenza?

Esta enfermedad puede variar de leve a grave. Puede ser especialmente peligrosa para los niños pequeños y los niños de cualquier edad que tienen ciertas condiciones delicadas de salud a largo plazo. Estas incluyen padecimientos como el asma (leve o controlado), condiciones neurológicas, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades del corazón, trastornos de la sangre, trastornos endócrinos, como la diabetes, y sistemas inmunes débiles. Un niño con alguna de estas condiciones podría estar en el aula de su hijo, por lo que es importante que usted mantenga a su hijo en casa si está mostrando síntomas de influenza.

Es importante saber la diferencia entre influenza y resfriado.

Resfriado	Síntoma	Influenza
Bastante raro	Fiebre	Por lo general, presente
Molestias y dolores leves del cuerpo	Dolores	Molestias y dolores severos
Poco común	Escalofríos	Bastante común
Bastante leve	Fatiga	Moderada a severa
Se desarrollan en pocos días	Los síntomas repentinos	Aparición repentina de 3-6 horas
Seca y productiva	Tos	Seca y no productiva
Común	Estornudos	Poco común
Común	Nariz congestionada	Poco común
Leve a moderada	Dolor de garganta	Poco común
Leve a moderado	Molestia en el pecho	A menudo severo
Bastante raro	Dolor de cabeza	Muy frecuente

¿Debo mantener a mi hijo en casa, sin ir a la escuela, si tiene síntomas de resfriado o influenza? ¿Su recomendación es diferente para un resfriado que para la influenza?

Si su hijo tiene síntomas de influenza, debe dejarlo en casa sin ir a la escuela. Si su hijo tiene un resfriado, la decisión de quedarse en casa o poder ir a la escuela depende de la gravedad de los síntomas.

¿Cuánto tiempo debo mantener a mi hijo en casa ?

Mantenga a su hijo en casa sin ir a la escuela o a la guardería al menos por 24 horas después de que ya no tenga fiebre. La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos antifebriles, como Tylenol o Ibuprofeno. La fiebre se define como una temperatura de 100°F o más.

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la influenza a otras personas?

El virus de la influenza se puede propagar desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Algunas personas, sin embargo, pueden ser contagiosas por más tiempo; esto podría incluir a los niños y las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

¿Debo llamar al médico si creo que mi hijo tiene influenza?

Si su niño presenta síntomas de influenza, ustedes deben comunicarse con el médico del niño. Algunos niños pueden beneficiarse con medicamentos antivirales, los cuales son prescritos por un médico y pueden ayudar a disminuir el número de días que un niño está enfermo con el virus. Para ser efectivo, el medicamento antiviral debe tomarse en las primeras 12-48 horas a partir del inicio de los síntomas de la influenza.

¿Cuáles son las maneras en las que puedo proteger a mi hijo contra la influenza?

Enseñar y practicar hábitos saludables:

- Taparse la tos y los estornudos con un pañuelo de papel. Tirar el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Alejarse de las personas que están enfermas.
- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Si alguien en la familia está enfermo, tratar de mantener a la persona enferma en una habitación separada de los demás en la casa, si es posible.
- Mantener las superficies como mesas de noche, superficies de los baños, mostradores de cocina y juguetes para los niños limpias, pasándoles un trapo con desinfectante casero, de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Tirar a la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por las personas enfermas en su casa.

Seguir estos pasos todos los días son buenas maneras de reducir sus probabilidades de contraer todo tipo de enfermedades, pero una vacuna anual contra la gripe es siempre la mejor manera de prevenir específicamente la influenza (CDC, 2011).

Información obtenida del Centro de Prevención y Control de Enfermedades, <http://www.cdc.gov>

Si tiene preguntas adicionales, por favor contacte a una enfermera del Distrito Escolar de Corvallis:

Trish Pokrzywa, R.N. 541-757-3854

Jen Coppock R.N. 541-757-4527

Emily Muravez R.N. 541-757-5700

El Distrito Escolar de Corvallis no discrimina en base a la edad, nacionalidad, color, discapacidad, expresión de género, identidad de género, origen nacional, situación de los padres o de su estado civil, raza, religión, sexo u orientación sexual en sus programas y actividades, y proporciona igualdad de acceso a los grupos de jóvenes designados. La siguiente persona ha sido designada para atender las consultas acerca de la discriminación:

Jennifer Duvall, Director de Recursos Humanos, jennifer.duvall@corvallis.k12.or.us

541-757-5840 | 1555 SW 35th Street, Corvallis, OR 97333