

El 11 de Junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hacía saber de la existencia de una pandemia global de H1N1 (gripe porcina) al elevar el nivel de alerta mundial de pandemia a la fase seis, señalando la necesidad de esfuerzos de respuesta y mitigación. Esto fue una indicación de que el virus se estaba propagando, no una indicación de la gravedad de la enfermedad provocada por el virus. En ese momento, más de 70 países habían reportado casos de H1N1.

LO MÁS IMPORTANTE QUE USTED PUEDE HACER ES ENSEÑARLE A SUS HIJOS A LAVARSE LAS MANOS CON AGUA TIBIA DE 15–20 SEGUNDOS CON FRECUENCIA.

Desde junio, el virus se ha seguido propagando y el número de países que han reportado casos de H1N1 casi se ha duplicado. Estados Unidos continúa siendo el país que reporta el número más alto de casos de H1N1; sin embargo, la mayoría de quienes fueron contagiados con el virus se han recuperado sin la necesidad de tratamiento médico.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) pronostican que habrá más casos de H1N1 en otoño y en invierno. De acuerdo a los CDC, "El nuevo virus H1N1,

junto con los virus de influenza de temporada regulares, presentan el potencial de provocar un grado de enfermedad significativa con casos de hospitalización y muerte asociados durante la temporada de influenza en Estados Unidos."

CINCO COSAS QUE LOS PADRES PUEDEN HACER

1. Asegúrese que sus hijos pongan en práctica lo básico. Recuérdeles con frecuencia que deben descansar lo suficiente, que mantengan sus manos para ellos mismos, que no compartan comida ni utensilios para comer y que estornuden en un pañuelo de papel. Dígales que tiren el pañuelo de papel en la basura después de usarlo y que luego de hacerlo se laven las manos. Lo más importante que usted puede hacer es enseñarle a sus hijos a lavarse las manos con agua tibia de 15–20 segundos con frecuencia. Enséñeles a evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

2. Enséñele a los niños que cinco pies es el número mágico. Philip Tierno, director de Microbiología Clínica y Diagnóstico Inmunológico de Tisch Hospital, aconseja a los padres a que enseñen a sus hijos a mantenerse a distancia de cualquier persona que tose, estornuda o que parezca estar enferma. "Esa es una buena precaución hasta que uno pueda retirarte del lugar," dice Tierno. Los CDC recomiendan guardar hasta seis pies de distancia. Si bien el H1N1

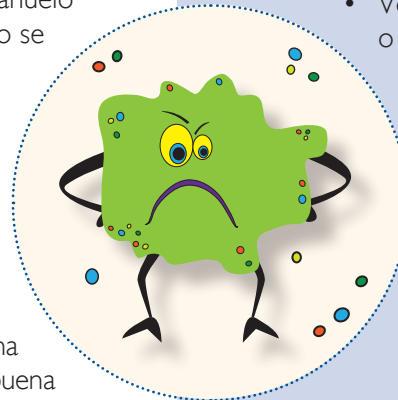
SIGNOS Y SÍNTOMAS

Si su hijo se enferma y presenta cualquiera de los siguientes signos de advertencia, busque asistencia médica de emergencia:

- Respiración agitada y dificultad para respirar
- Color de piel azulado o grisáceo
- No toma suficientes líquidos
- Vómitos fuertes o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- El niño está tan irritable que ni siquiera quiere que lo tengan en brazos
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero vuelven a manifestarse con fiebre y tos más severa

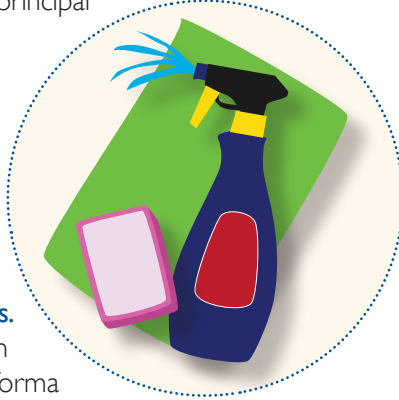
En los adultos, los síntomas de advertencia de emergencia que necesitan atención médica inmediata incluyen:

- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareo repentino
- Estado de confusión
- Vómitos fuertes o persistentes
- Los síntomas similares a los de la gripe mejoran pero vuelven a manifestarse con fiebre y tos más severa



continued

es también conocido como gripe porcina, el virus no puede ser transmitido por comer carne de cerdo o por pasar tiempo en una granja. Tampoco se transmite por el agua de la piscina. La principal vía de transmisión del H1N1 es a través del contacto entre una persona y otra—no por comer carne de cerdo, visitar una granja o nadar en la piscina.



SI BIEN EL H1N1 ES TAMBIÉN CONOCIDO COMO GRUPE PORCINA, EL VIRUS NO PUEDE SER TRANSMITIDO POR COMER CARNE DE CERDO O POR PASAR TIEMPO EN UNA GRANJA. TAMPOCO SE TRANSMITE POR EL AGUA DE LA PISCINA. LA PRINCIPAL VÍA DE TRANSMISIÓN DEL H1N1 ES A TRAVÉS DEL CONTACTO ENTRE UNA PERSONA Y OTRA.

3. Desinfecte las superficies.

Si lavarse las manos con frecuencia es la mejor forma de prevenir la gripe, la segunda mejor forma es limpiar las superficies que su familia toca con mayor frecuencia. Esto incluye los pestillos (manillas) de las puertas, la manija de la puerta del refrigerador, los pasamanos y los mostradores de la cocina y de los baños.

DESINFECTE LAS SUPERFICIES. SI LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA ES LA MEJOR FORMA DE PREVENIR LA GRUPE, LA SEGUNDA MEJOR FORMA ES LIMPIAR LAS SUPERFICIES QUE SU FAMILIA TOCA CON MAYOR FRECUENCIA.

Debido a que las vacunas saldrán al mercado apresuradamente, no habrá mucho tiempo para hacerles pruebas. Hable con su compañero(a) sobre cómo se sienten con respecto a la vacuna contra el H1N1, de esta manera estarán preparados para actuar cuando salga la vacuna.

5. Ponga en práctica cierto grado de distanciamiento social. Si su hijo tiene una invitación para ir a jugar, consulte con los padres para asegurarse de que nadie en la casa está enfermo. Además mantenga a su hijo alejado de miembros de la familia o amigos con síntomas de resfrío.

Fuente: CDC.gov

4. Considere darse la vacuna contra el H1N1.

Se está trabajando en la preparación de una vacuna contra el H1N1. De acuerdo a los CDC, la vacuna puede estar disponible tan pronto como octubre. Sin embargo, para que ésta sea efectiva, los niños necesitan darse dos dosis con un intervalo de varias semanas, por lo que no estarán totalmente protegidos hasta fines del invierno.



La información provista en este artículo no constituye la prestación de consejos ni servicios profesionales médicos, de salud, legales ni de ningún otro tipo. Busque siempre el consejo de su médico o de otro proveedor de cuidados de salud capacitado para responder a las preguntas que usted pueda tener sobre condiciones de salud.