



Octubre de 2009

A: padres y tutores

Este paquete informativo trata de la gripe estacional y la gripe epidémica H1N1. Es importante que los padres, los tutores y el personal de Kidango trabajen juntos para garantizar la salud y la seguridad de los niños, las familias y nuestra comunidad. Le pedimos que lea todo este paquete, para entender estos virus de la gripe, enterarse de las medidas preventivas que Kidango está tomando para mantener sanos al personal y a los niños y saber qué pueden hacer ustedes en sus casas para ayudar.

Este paquete incluye lo siguiente:

- 1) Preguntas y respuestas
- 2) Consejos prácticos para los padres y tutores sobre la prevención de la gripe
- 3) Lista de de *verificación para saber cuándo debe mantener a su hijo en casa*

Hay otros recursos previa solicitud. Hable con el director de su centro, si le gustaría obtener más información sobre otros recursos o visite nuestra página web [www.kidango.org](http://www.kidango.org).

Atentamente,  
Personal docente de Kidango

## **Preguntas y respuestas**<sup>1</sup>

### **1) ¿De qué tipos de gripe nos deberíamos preocupar?**

- a. **Gripe estacional:** los brotes epidémicos de la gripe estacional son producidos por virus que han estado en comunidades antes y, por lo habitual, se presentan todos los años durante el invierno.
- b. **Gripe epidémica H1N1:** causada por un virus que apareció en abril de 2009 al que inicialmente se llamó “gripe porcina”. Ahora que se ha convertido en un brote epidémico mundial y se propaga fácilmente, se la considera una gripe epidémica. Los síntomas son: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo y congestión nasal, cuerpo adolorido, escalofríos, cansancio, diarrea y vómitos.

### **2) ¿Por qué deberían preocuparnos la gripe estacional y la gripe epidémica H1N1?**

Se espera que ambos tipos de virus causen enfermedad este año escolar. El virus se transmite de persona a persona; con más frecuencia de mano a mano o a través de gotitas de la tos y estornudos en el aire. Se sabe que los virus cambian y mutan, a medida que se propagan en las poblaciones, lo que podría causar enfermedades graves en grupos grandes y abrumar los recursos comunitarios.

### **3) ¿Qué está haciendo Kidango para garantizar la salud y la seguridad de los niños y el personal?**

Los empleados de Kidango están capacitados en Prácticas preventivas de salud e implantan las precauciones estándar, como lo recomiendan los Centros para el Control y para la Prevención de

---

<sup>1</sup> Esta información la proporcionan Santa Clara Valley Health and Hospital Systems y los Centros para el Control y para la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Enfermedades (CDC). Para garantizar la salud y la seguridad de los niños y el personal, están haciendo lo siguiente:

- a. Exigiendo que todos al entrar a un centro se laven las manos (salvo los que solo van a firmar la entrada y salida). Este es un requisito obligatorio hasta que haya terminado la temporada de la gripe en marzo de 2010.
- b. Animando al personal a que se vacune contra la gripe estacional y la gripe H1N1 del 2009 (si se recomienda) cuando las vacunas estén a disposición.
- c. Animando a los padres a que vacunen a sus hijos (6 meses de edad y mayores) contra la gripe estacional y la gripe H1N1 del 2009, cuando las vacunas estén a disposición. Los niños menores de 5 años de edad corren un riesgo mayor de sufrir complicaciones debido a la gripe. Le pedimos que hable directamente con el médico de su familia sobre las vacunas contra la gripe estacional y la gripe H1N1. Para obtener mayor información, también puede visitar el sitio web:  
**[http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/public/vaccination\\_qa\\_pub.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/public/vaccination_qa_pub.htm)**
- d. Educando y animando al personal, niños y visitantes a que se tapen la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosan o estornuden. Se les enseña a los niños dónde pueden encontrar pañuelos de papel y cómo usar la parte superior de sus brazos para cubrirse la boca y la nariz, si no hay pañuelos de papel.
- e. Practicando buenas costumbres de higiene para las manos y proporcionando el tiempo y los artículos al personal y a los niños para que se laven las manos las veces que sea necesario. Nuestro personal ayuda a los niños a lavarse las manos frecuentemente.
- f. Haciendo una verificación diaria de la salud de los niños y del personal cuando llegan al programa de guardería. Les pedimos que se asegure de que la información de contacto de los padres o tutores y para casos de emergencia esté actualizada, de modo que podamos comunicarnos con usted o la persona en casos de emergencias, para que recoja a su hijo, si se enfermara. Si usted o la persona para casos de emergencia recibe una llamada nuestra, deberán recoger a su hijo dentro de una hora después de la llamada, para evitar contagiar la enfermedad a otros niños o al personal.
- g. Si los niños o el personal presentaran síntomas semejantes a los de la gripe, se los mantendrá en un lugar aparte, pero supervisados hasta que se puedan ir a su casa. También hemos limitado el número de empleados que cuiden a niños enfermos.
- h. Pidiendo a los padres y al personal que se queden en su casa si tienen una enfermedad con síntomas semejantes a la gripe.
- i. Limpiando con frecuencia las superficies y los objetos que los niños toquen con las manos, bocas y donde haya caído líquidos corporales, como juguetes, estaciones de cambio de pañales, sillas o equipo de juego.
- j. Pueda que decidamos cerrar temporalmente el programa, si se dan muchos casos de gripe en la comunidad. Le pedimos que considere formas alternativas de guardería en caso que necesitemos cerrar temporalmente. Hable con su empleador para saber si le permitirá quedarse en su casa para cuidar de sus hijos. Pregúntele si puede trabajar en casa. Si esto no es posible, empiece a planificar otros modos de cuidado para sus hijos en la casa.

## **Consejos prácticos para los padres y tutores sobre la prevención de la gripe<sup>2</sup>**

### **Prepárese ahora para la temporada de la gripe:**

- Haga planes ahora para el cuidado en casa de sus hijos que se enfermen con la gripe.
- Hable con su empleador sobre cómo hará si usted o su hijo se enferman.
- Consulte con los maestros y los cuidadores de su hijo sobre las actividades de aprendizaje en casa.
- Hable con sus amigos y familiares que cuidarían de su hijo si usted se enfermara. Actualice los contactos para casos de emergencia.
- Converse con su proveedor de atención médica de los planes especiales para su hijo o los miembros de su hogar, que tengan enfermedades crónicas como asma, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, etcétera, porque corren un riesgo mayor de padecer una enfermedad o complicaciones graves debidas a la gripe.

### **Enséñeles a sus hijos costumbres saludables:**

- Toser y estornudar en una manga o en la parte superior del brazo, no en las manos.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de haber ido al baño y antes de comer. Utilizar un desinfectante de manos, si es que no hay agua disponible. Los niños necesitan que se les enseñe a lavarse las manos adecuadamente (frotar y restregar todas las superficies por 20 segundos) hasta que tengan 8 años de edad.
- No tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Decirle a usted o a su cuidador si se sienten enfermos.

### **Haga que su hijo se quede en casa, si se enferman con la gripe:**

- Haga que se quede en casa al menos por 24 horas después de que haya dejado de tener fiebre (sin utilizar ningún medicamento para reducir la fiebre).
- No mande a su hijo enfermo a otro programa de guardería grupal.
- Los síntomas de la gripe son: fiebre con tos o dolor de garganta.
- Consulte a su proveedor de atención médica para pedir recomendaciones sobre el cuidado de un niño o un integrante de la familia que esté enfermo.
- Hable con su proveedor de servicios de guardería sobre las pautas de exclusiones.
- Notifique al proveedor de servicios de guardería cuanto antes, si su hijo se quedará en casa debido a la gripe; de modo que los maestros puedan estar atentos si se presentan señales de enfermedad en los otros niños.

### **Planee ponerse la vacuna contra la gripe estacional y contra la gripe epidémica, cuando esta esté disponible.**

- Se recomienda que todas las personas se vacunen contra la gripe estacional anual, especialmente los niños de seis meses a 18 años de edad, personas mayores de 50 años o las que tengan problemas médicos subyacentes y las personas que cuiden a niños desde recién nacidos a cinco años de edad.
- Cuando esté disponible la vacuna contra la gripe epidémica H1N1 (porcina), se recomienda encarecidamente a:
  - Embarazadas (para disminuir complicaciones y proteger a sus bebés)
  - Personas que cuiden a bebés menores de seis meses de edad (para proteger a los bebés que no se hayan vacunado)
  - Trabajadores del sector salud
  - Todas las personas desde los seis meses a los 24 años de edad (al parecer, los más jóvenes contraen la gripe H1N1 con más frecuencia)
  - Las personas entre 25 y 64 años que tengan enfermedades crónicas como asma, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, etcétera.

---

<sup>2</sup> Recurso del Servicio de Salud Pública de City of Berkeley.

## Otros recursos

- Información sobre los virus de la gripe: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)
  - Español: [http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/\\_www\\_flu\\_gov/](http://espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_flu_gov/)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
  - Español: <http://www.cdc.gov/spanish/>
- Alameda County Public Health Department: [www.acphd.org](http://www.acphd.org)
- Santa Clara County Public Health Department: [www.sccphd.org/portal/site/phd/](http://www.sccphd.org/portal/site/phd/)

## **Cuándo debe mantener a su hijo en casa**<sup>3</sup>

Los síntomas de la gripe epidémica H1N1 (porcina) del 2009 son: **fiebre con tos o dolor de garganta** y, a veces, cuerpo adolorido, dolor de cabeza, escalofríos y cansancio. Algunas personas también tienen diarrea y vómitos.

Lo más importante que puede hacer para evitar la propagación de la gripe en la comunidad es mantener a su hijo enfermo en casa. La lista de verificación a continuación también lo ayudará a determinar si usted o alguien en su familia podría tener la gripe:

- \_ **Sí** \_ **No** ¿Tiene su hijo una fiebre de 100 °F o más?
- \_ **Sí** \_ **No** ¿Tiene su hijo tos?
- \_ **Sí** \_ **No** ¿Tiene su hijo dolor de garganta?
- \_ **Sí** \_ **No** ¿Tiene su hijo dolor de cabeza, dolores en el cuerpo o escalofríos?
- \_ **Sí** \_ **No** ¿Tiene su hijo vómito o diarrea?

### **¿Debo mantener a mi hijo en casa?**

Si marcó "sí" a fiebre de 100 °F o más y tos o dolor de garganta, su hijo tiene una enfermedad semejante a la gripe. Mantenga a su hijo en casa hasta que haya dejado de tener fiebre por 24 horas sin utilizar ningún medicamento para reducir la fiebre.

Si marcó "sí" a solo una de las preguntas anteriores, o si su hijo está enfermo y tiene alguno de los otros síntomas, manténgalo en casa al menos por un día, para observar si tiene otros síntomas. Las directrices de exclusión estándar para guarderías se aplican. Si se presentan otros síntomas, utilice las preguntas de la lista de verificación nuevamente para decidir si debe seguir manteniendo a su hijo en casa. Envíe a su hijo de nuevo a la guardería después de que se haya sentido completamente bien por 24 horas.

### **Niños con enfermedades crónicas**

Los niños y adultos que tengan un riesgo mayor de sufrir complicaciones (enfermedades pulmonar, cardíaca y hepática; diabetes; sistema inmunitario afectado) deben llamar a su proveedor de atención médica al primer síntoma de enfermedad. El tratamiento temprano con antiviricos podría evitar la hospitalización y la muerte.

### **Si la intensidad de la gripe aumenta**

Se recomendará más cautela, si la gripe H1N1 se torna más grave y causa enfermedad seria en muchas personas que se contagian. Las recomendaciones para el trabajo, la escuela y otros grupos se basarán en los medios más eficaces para reducir la propagación de la enfermedad en la comunidad. Puede que las cosas continúen cambiando a medida que obtengamos mayor información.

**Nota:** Durante la temporada de la gripe, estas normas sustituirán a las normas mencionadas en el Manual para padres.

---

<sup>3</sup> A Recurso del Servicio de Salud Pública de City of Berkeley.