

Influenza

(La gripe estacional y la gripe H1N1)

Quizá oiga hablar de la gripe estacional (o “gripe común”) y de la gripe H1N1 (o “gripe porcina”). Ambas son tipos distintos de influenza pero los síntomas y el tratamiento son los mismos para las dos.

Recuerde que la mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia es tomando las medidas preventivas básicas tales como lavarse las manos, cubrirse al toser y vacunar a su familia para la gripe estacional y la gripe H1N1.

Concepto

Influenza, comúnmente conocida como “la gripe”, es una infección vírica de la nariz, la garganta, la tráquea y los bronquios. A menudo, la gripe se confunde con un catarro común pero los síntomas de la gripe tienden a aparecer rápidamente y por lo general son más graves que el estornudo y la congestión típicos de un catarro. Los síntomas principales son la tos, el dolor de garganta, la fiebre y el flujo nasal. Usualmente hay más dolor muscular, jaqueca y escalofríos que en el resfriado común.

Causa

Los virus de la influenza ocasionan la gripe. Los virus de la gripe cambian anualmente y es por eso que la gente puede contraer la gripe cada año. Se transmite rápidamente puesto que el periodo de incubación es de tan solo dos días. H1N1 es un tipo de virus que empezó en marzo del 2009 y para junio se había propagado a la mayor parte del mundo (una pandemia). Después de una exposición al H1N1 (contacto directo), un 20% de las personas padecen los síntomas en cuatro a seis días.

Diagnóstico: Cómo saber si su hijo tiene la gripe

Si la gripe se ha extendido en su comunidad y su hijo presenta síntomas de gripe con fiebre, entonces probablemente la padece. No es necesario que obtenga pruebas especiales tampoco necesita llamar ni ver al médico de su hijo a menos que su hijo sea de ALTO-RIESGO (lea esa lista) o adquiera una posible complicación de la gripe (lea la sección de “Llame al médico de su hijo”). Si su hijo tiene la gripe y es posible que con su enfermedad haya contagiado a un adulto o a un menor de alto-riesgo, recomiende que esta persona consulte a su médico de cabecera.

Cómo se trata la gripe

El tratamiento de la gripe depende de los síntomas principales de su hijo; no difiere del tratamiento de los síntomas para un catarro común. El reposo en cama no es necesario y los antibióticos no son eficaces.

1. Fiebre o dolores

Administre Tylenol (acetaminophen/paracetamol) o Advil (ibuprofeno) para la fiebre superior a los 102°F (39°C) o para cualquier dolor. Es conveniente que los niños y adolescentes que padecen de influenza NUNCA tomen aspirina.

2. Tos

A los niños mayores de 6 años, déles pastillas para la tos. Si su hijo es mayor de un año, déle miel (1/2 a 1 cucharadita según la necesite). A los bebés nunca se les da miel. Si no tiene miel, puede recurrir al jarabe de maíz. Las medicinas para la tos de la farmacia no son tan eficaces como la miel. Según la administración de alimentos y fármacos (Food and Drug Administration—FDA), los medicamentos para la tos no están aprobados para los niños menores de cuatro años.

3. Dolor de garganta

El Tylenol o ibuprofeno es de mucha ayuda para el dolor de garganta. Los niños mayores de 6 años pueden chupar caramelo macizo. Los niños de por lo menos un año pueden sorber consomé de pollo tibio o algún otro líquido tibio.

4. Nariz congestionada o tapada

La mayoría de las narices tapadas se despejará aplicando gotas nasales de agua tibia (o salina) y luego sonando (o succionando) la nariz. Recorra a estos “lavados nasales” cuando su hijo no pueda respirar por la nariz. Puede adquirir un aerosol salino sin receta médica. También se pueden preparar gotas nasales de solución salina añadiendo 1/2 cucharadita (2 mls.) de sal de mesa a 1 taza (8 onzas ó 240 mls.) de agua tibia. Utilice dos a tres gotas a la vez.

5. Líquidos

Anime a su hijo a beber suficientes líquidos para prevenir la deshidratación.

6. Medicina antivírica (como el Tamiflu)

La academia americana de pediatría (The American Academy of Pediatrics—AAP) y los centros para el control y la prevención de las enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention—CDC) recomiendan que a todos los niños de ALTO-RIESGO (lea esa lista) se les receten medicinas antivíricas cuando presenten síntomas de gripe (estacional o H1N1). La mayoría de los niños de BAJO-RIESGO que padecen de gripe no necesitan la medicina antivírica a menos que contraigan síntomas graves, como la pulmonía. Los medicamentos antivíricos deben administrarse dentro de las 48 horas de haber empezado los síntomas de la gripe para ser eficaces. Usualmente reducen el tiempo de la enfermedad de su hijo por 1 ó 2 días. Mejoran los síntomas pero no los eliminan. Si tiene otras preguntas sobre la medicina antivírica, hable con su médico de cabecera.

7. Las complicaciones para los niños de ALTO-RIESGO

Los siguientes niños corren un riesgo mayor en cuanto a complicaciones por la gripe, incluyendo a quienes padecen de neumopatías (como el asma), cardiopatías (como una enfermedad cardíaca congénita), un sistema inmunitario débil (como el cáncer), diabetes, anemia drepanocítica, nefropatía, enfermedades que requieren de tratamiento con aspirina a largo plazo u otras enfermedades crónicas, adolescentes embarazadas o niños menores de dos años.

8. La evolución esperada

La fiebre dura de dos a tres días, el flujo nasal o la nariz congestionada de una a dos semanas y la tos de dos a tres semanas. Las complicaciones son inusuales.

Prevención de la gripe

- **Vacunas para la gripe estacional:** El mejor modo de prevenir la influenza es mediante las vacunas anuales para la gripe y éstas se recomiendan para todos los niños mayores de seis meses.
- **La vacuna para la gripe H1N1:** La vacuna para la H1N1 está disponible pero las provisiones son limitadas. Por consiguiente, siga las pautas CDC sobre quién debería vacunarse. Las prioridades mayúsculas atañen a las mujeres embarazadas, y a los padres y hermanos de los bebés menores de 6 meses y de los niños EXTREMADAMENTE VULNERABLES.

- Para la gripe estacional y la H1N1 necesitará vacunas por separado puesto que los fabricantes de vacunas no incluyeron la cepa de H1N1 en la vacuna para la influenza del 2009 cuando la produjeron en enero del 2009.
- **Prevenga que se propague a los demás:** El virus se prolifera a través del estornudo, la tos y el contacto de mano. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Lávese las manos frecuentemente. Permanezca en casa cuando se enferme. Su hijo puede regresar a la guardería o a la escuela cuando la fiebre haya desaparecido por al menos 24 horas (CDC).

Llame ahora (de noche o de día) al médico de su hijo si:

- Su hijo se ve o actúa muy enfermo
- La respiración se vuelve difícil, rápida o causa retracciones (hundimiento entre las costillas)
- La deshidratación ocurre (no hay orina en 12 horas, la boca está seca, no hay lágrimas)
- Es difícil despertar a su hijo o no está alerta al despertar

Llame al médico de su hijo durante el día si:

- Considera que a su hijo lo tienen que atender
- Su hijo está en el grupo de ALTO RIESGO y tiene síntomas de gripe (Llame a primera hora por la mañana)
- Contrae dolor de oídos o de los senos paranasales
- La fiebre dura más de tres días o regresa después de haber desaparecido.
- La tos dura más de tres semanas
- Su hijo se empeora

Recursos adicionales para la información de la gripe

- Los centros para el control y la prevención de las enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) <http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>
- La academia americana de pediatría (American Academy of Pediatrics) <http://www.aap.org/advocacy/releases/may09swineflu.htm>
- El departamento de salud de Colorado (Colorado Department of Health) <http://www.cdphe.state.co.us/>
- La organización mundial de la salud (The World Health Organization) <http://www.who.int/en/>
- The Children's Hospital <http://www.thechildrenshospital.org/flu>

Autor: Barton D. Schmitt, MD, The Children's Hospital, Aurora, CO.

Copyright 2009. Revisado 11-5-2009.

Revisado por: Enfermedades infecciosas y especialistas en medicina de urgencia en The Children's Hospital.

