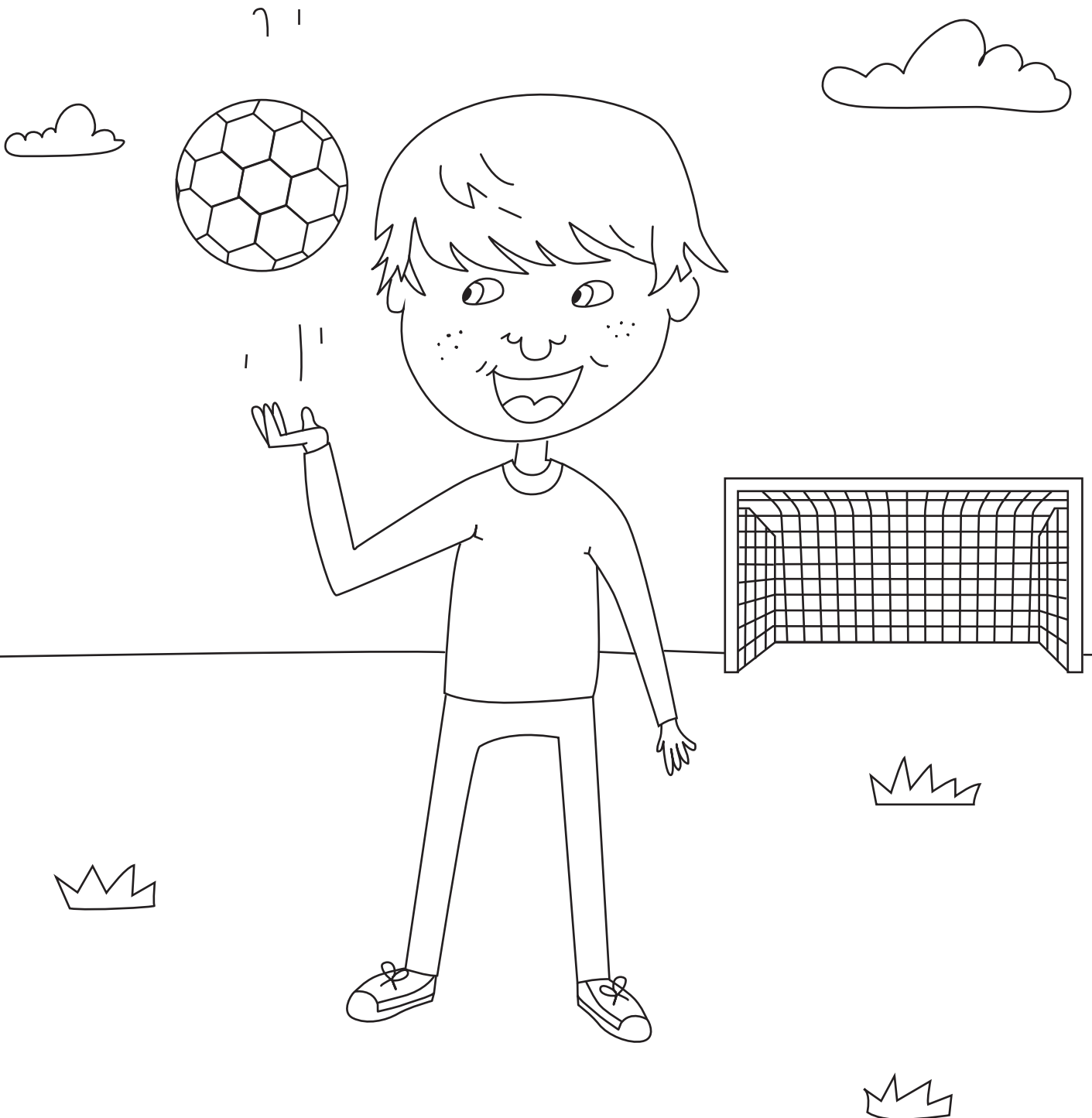


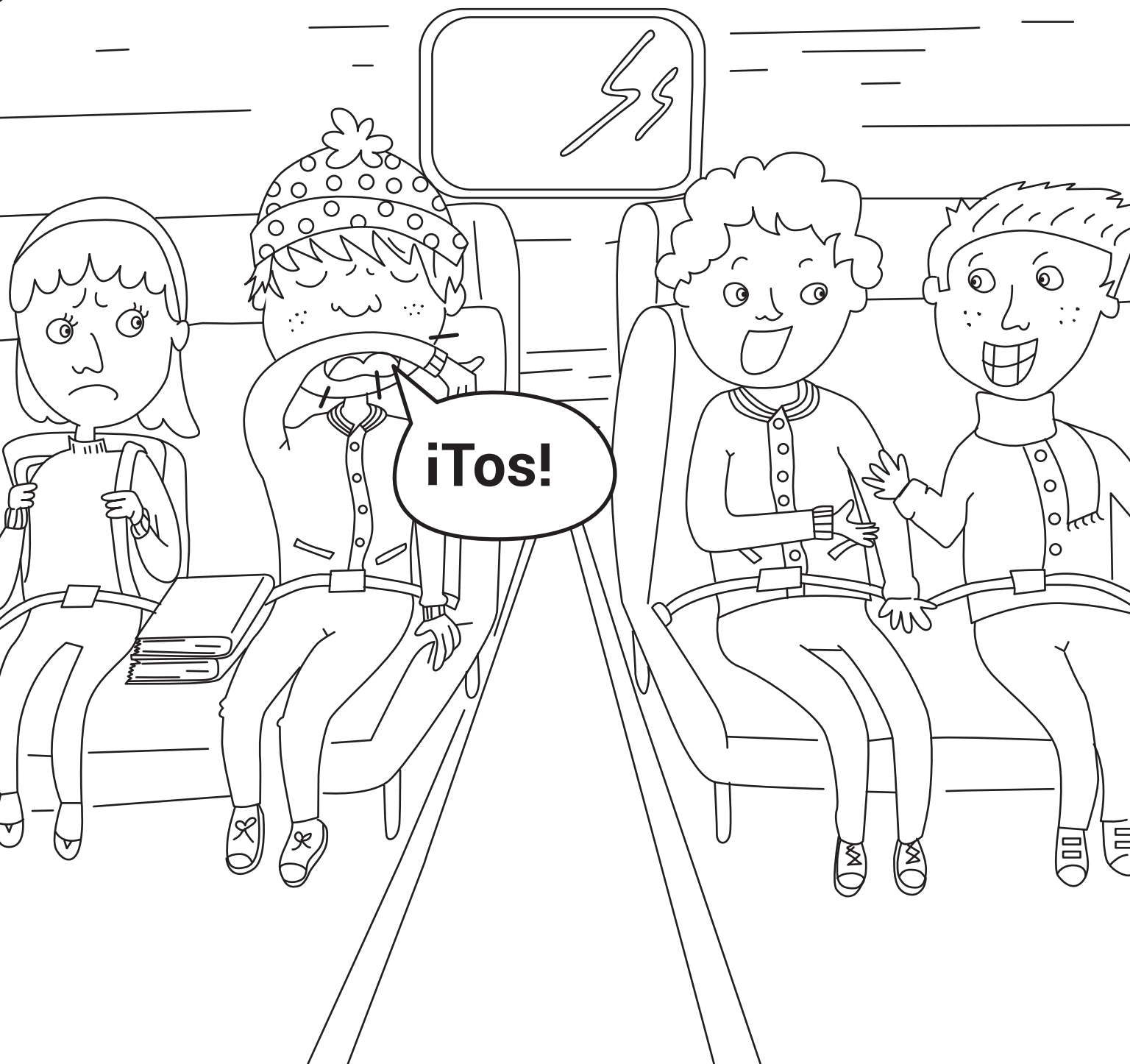
# ¿Eres un luchador contra la gripe?



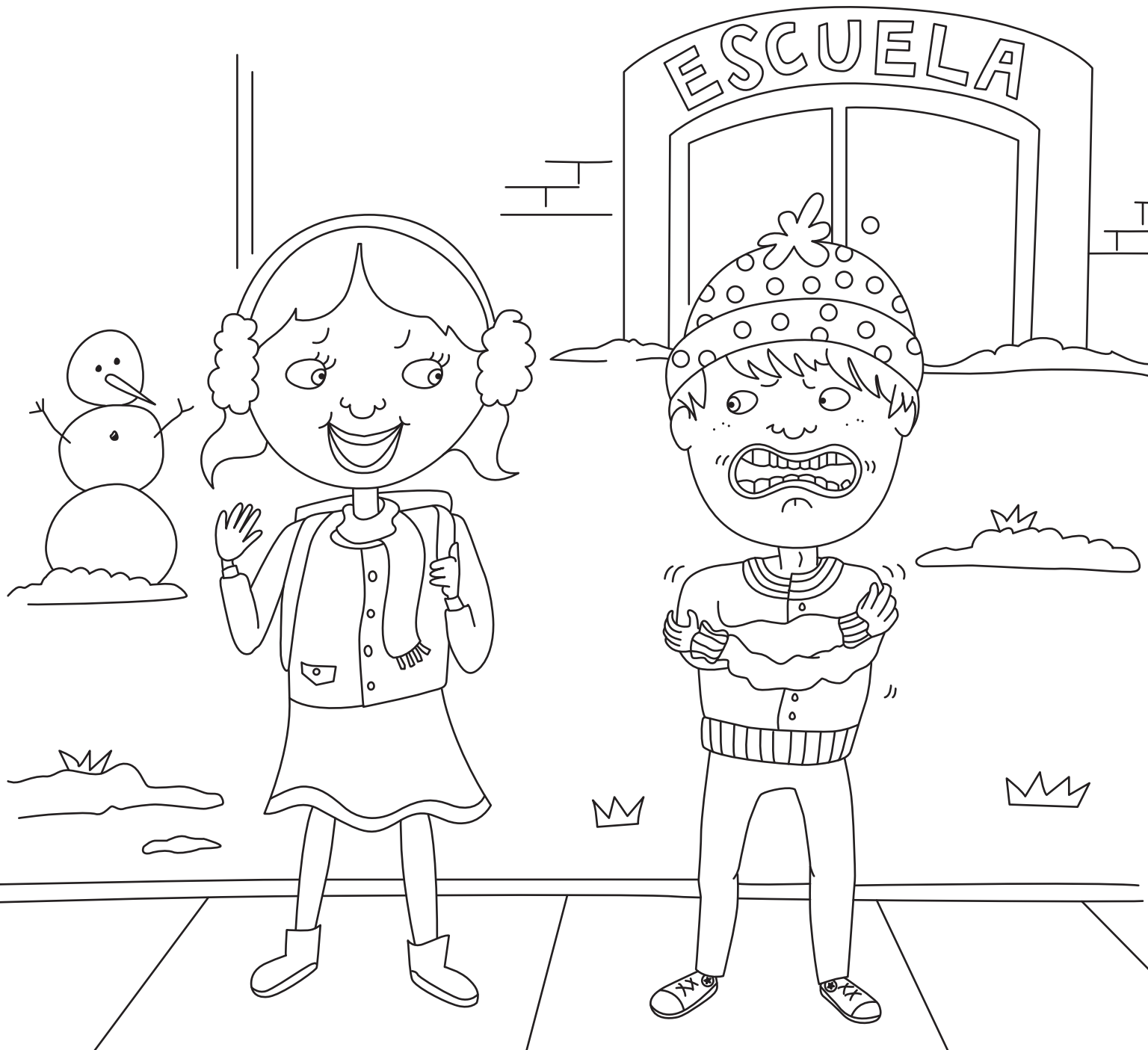
**Te presento a Freddie.**  
**A Freddie le gusta jugar al fútbol.**



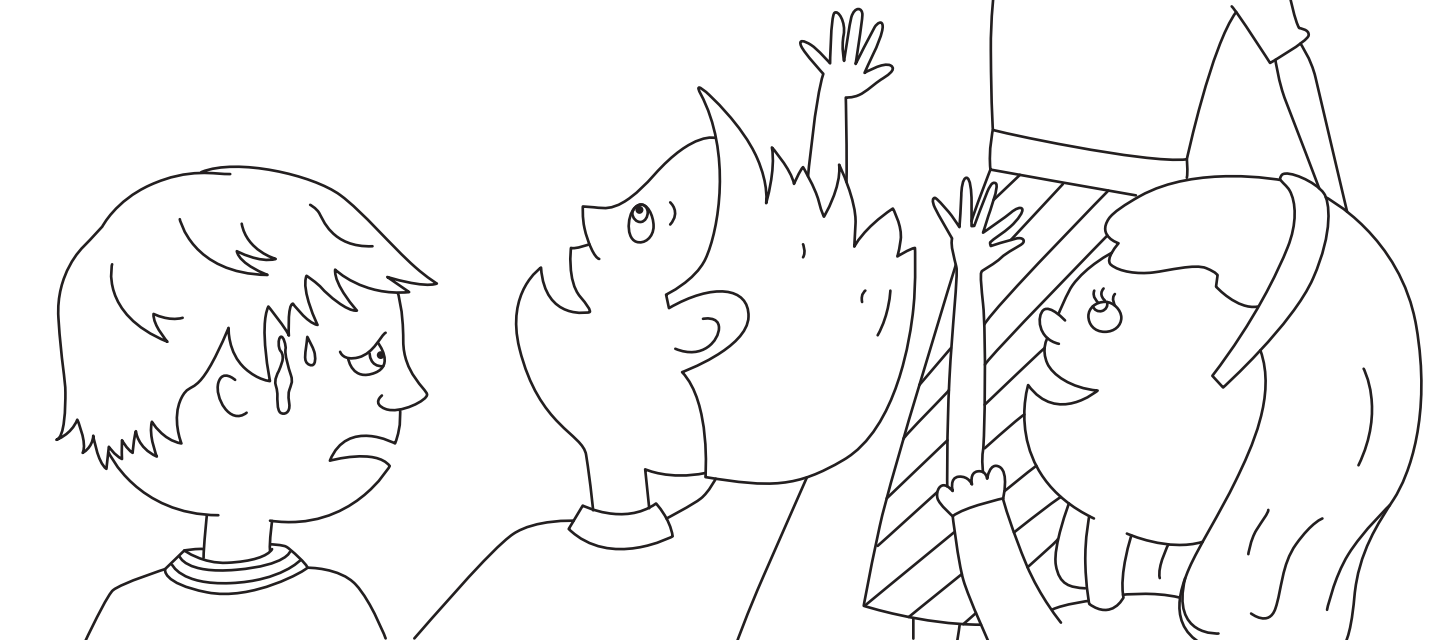
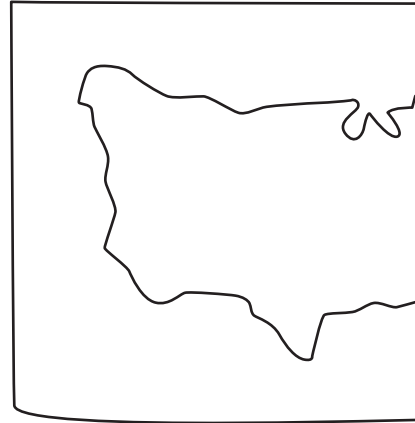
**Un día, mientras viajaba en el  
autobús escolar, Freddie empezó a  
sentirse mal. Usó el brazo para cubrir  
una tos INMENSA.**



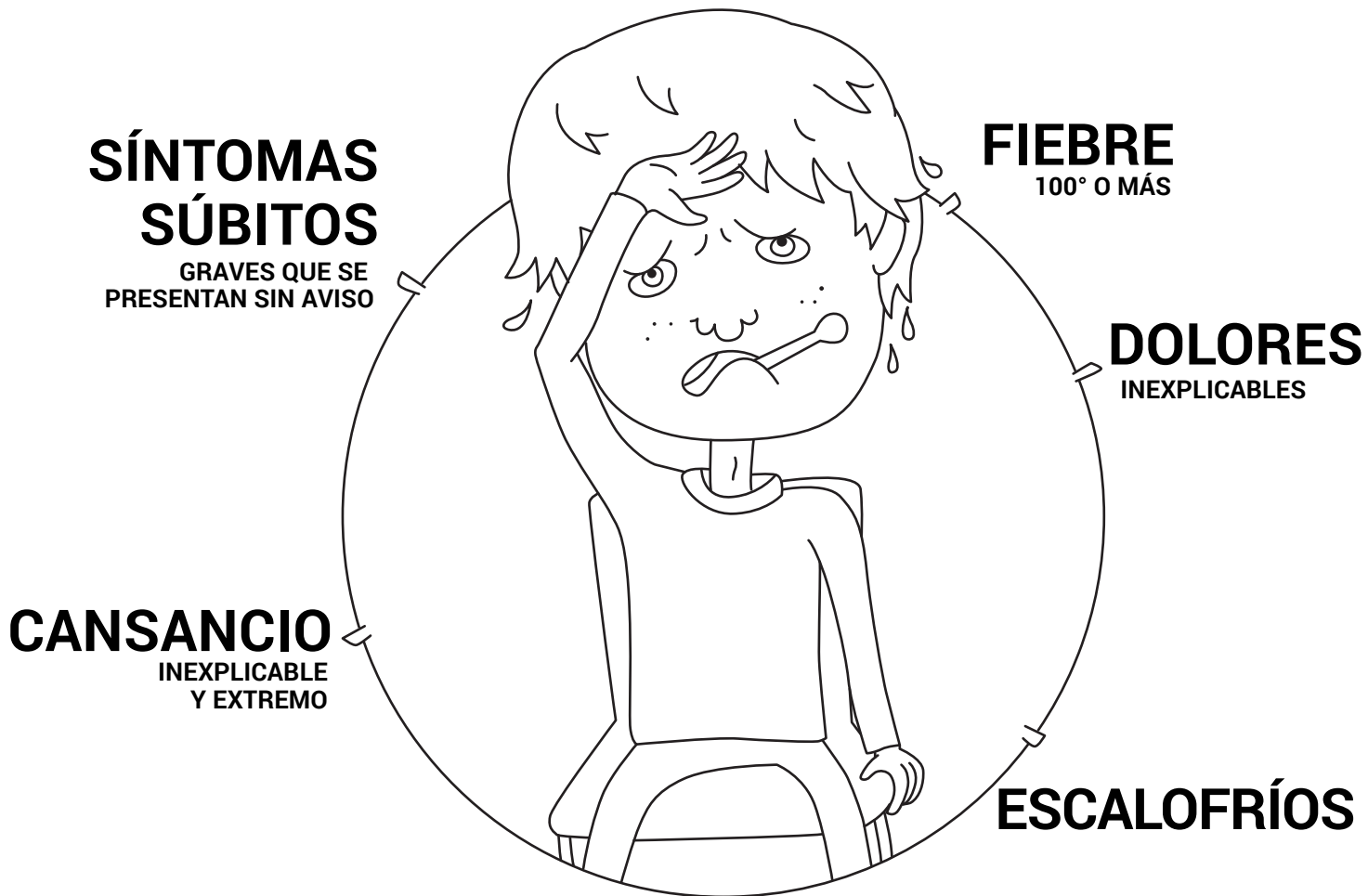
**En la escuela, Freddie se sintió peor.  
Sentía calor y después frío. Tenía  
escalofríos. Se sentía muy muy  
cansado y lo único que quería era dormir.**



# La maestra de Freddie lo mandó donde la enfermera escolar.

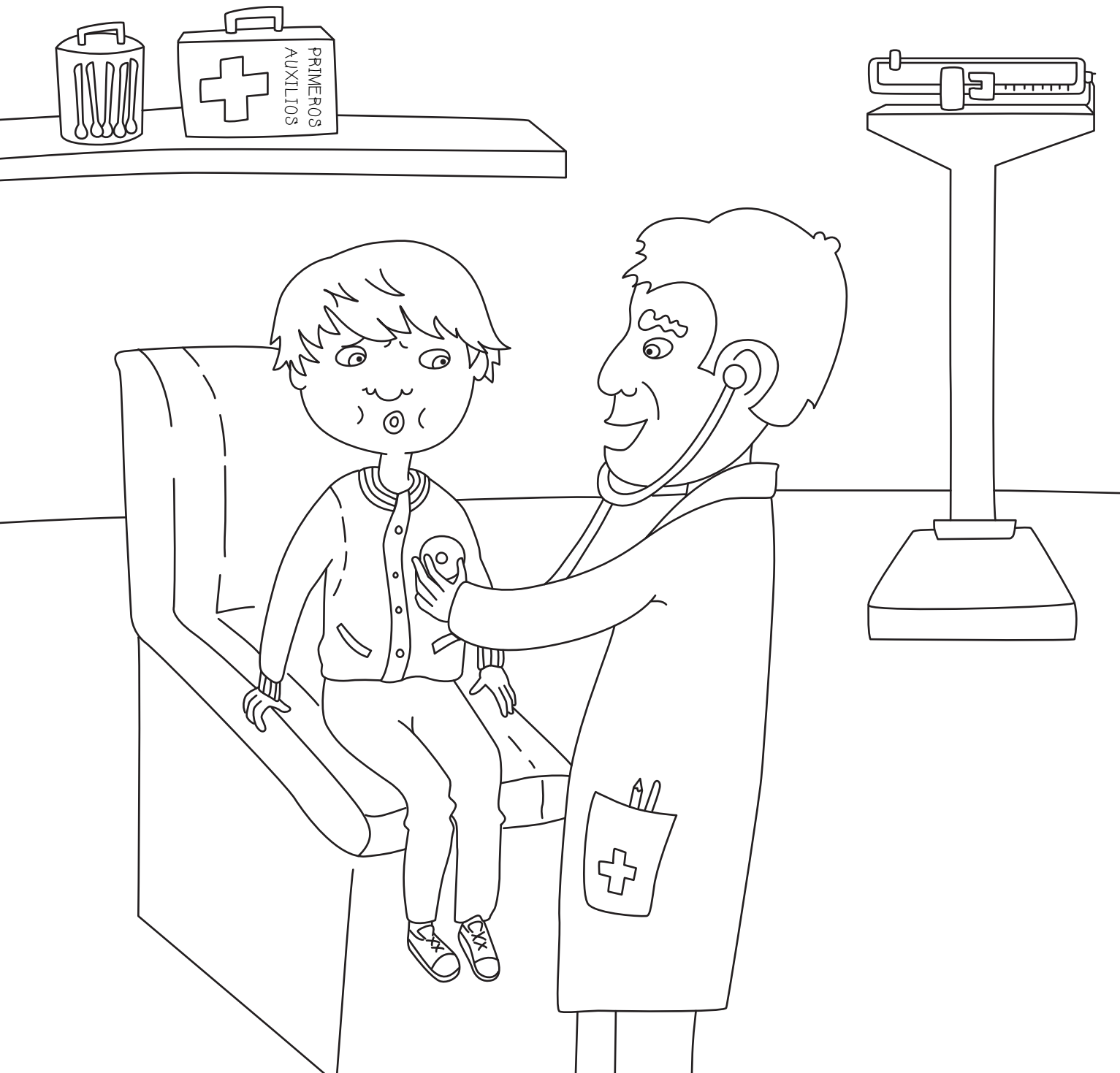


**Freddie le dijo a la enfermera: “Me siento muy cansado. Me duele todo el cuerpo”. Ella le preguntó a Freddie si le habían puesto la vacuna contra la gripe ese año. No se la habían puesto.**

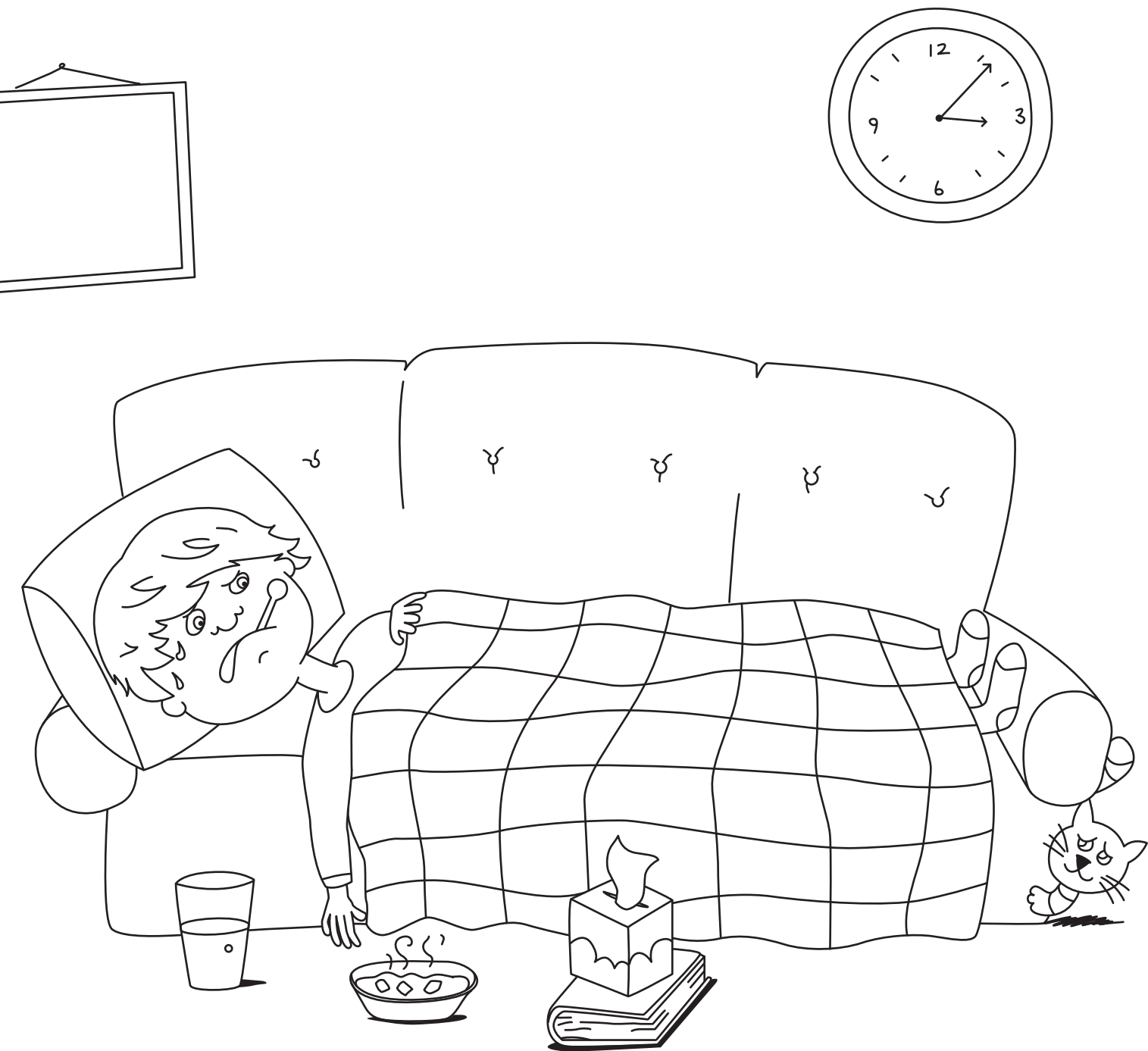


**La enfermera llamó a su mamá y le sugirió que lo llevara al médico para ver si estaba con gripe.**

**El médico le dijo: “Freddie, tienes gripe.  
Te voy a dar una medicina para que  
puedas combatirla”.**



**Una vez que llegó a su casa, su mamá le dio la medicina, sopa de pollo y mucha agua para tomar.**





**Cuando Freddie se mejoró, volvió a la escuela y les contó a sus amigos cómo combatir la gripe. ¡Freddie es un LUCHADOR CONTRA LA GRIPE!**



# Esto es lo que Freddie aprendió después de tener gripe.

- 1 Aplicarse todos los años la vacuna contra la gripe.



- 2 Lavarse las manos y cubrirse la boca al toser.



- 3 Ver al médico cuando se tienen síntomas de gripe.



**¿Cómo te hace sentir la gripe?**

**Me siento:**

Muy enfermo Con frío

Con calor Cansado

**Haz un dibujo de cómo te hace sentir la gripe:**

A large dashed rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw how they feel when they have the flu.

# ¿Cómo puedes contraer gripe?



**La gripe se propaga por el aire cuando  
toses o estornudas. También vive en  
cosas, como libros o juguetes.**

# Guía de discusión para padres

## Distinción entre gripe y resfrío

La influenza (o gripe) es diferente de un resfrío.<sup>1</sup> Tanto el resfrío como la gripe son enfermedades respiratorias; sin embargo, son causadas por distintos tipos de virus y presentan distintos síntomas.<sup>1</sup> Generalmente, la gripe aparece súbitamente.<sup>1</sup> Para reconocer los síntomas de la gripe, recuerde las siglas en inglés "F. A. C. T. S." ("Fever" [fiebre], "Aches" [dolores], "Chills" [escalofríos], "Tiredness" [cansancio] y "Sudden onset" [aparición súbita]) de la gripe.<sup>2</sup> Los niños pueden presentar otros síntomas de gripe, poco usuales en los adultos, como vómitos y diarrea.<sup>1</sup>

## Verdades sobre la gripe

- Los niños tienen de dos a tres veces más probabilidades de contraer la gripe que los adultos.<sup>3</sup>
- Los niños pueden contagiar el virus de la gripe durante más de siete días luego del inicio de los síntomas.<sup>4</sup>
- En promedio, un tercio de los familiares de niños en edad escolar contraen gripe todos los años.<sup>3</sup>

Generalmente, cada año la influenza afecta del cinco al veinte por ciento de la población de los EE. UU.<sup>5</sup> Aunque la temporada de gripe es impredecible, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) afirman que la gripe puede alcanzar su punto máximo en cualquier momento entre noviembre y marzo.<sup>5</sup>

## Transmisión de la gripe

Las escuelas son un sitio ideal para el ataque y la propagación del virus de la gripe.<sup>3</sup> Puede ser difícil evitar que los niños contraigan gripe durante el año escolar debido a los siguientes motivos:

- La gripe es una enfermedad respiratoria.<sup>1</sup>
- Los virus de la gripe se propagan, principalmente, a través de las gotitas respiratorias producidas al toser, al estornudar y al hablar.<sup>4</sup>
- Las gotitas pueden llegar a personas que se encuentren hasta seis pies de distancia, y pueden depositarse en la boca o la nariz de personas que estén cerca, o inhalarse hasta llegar a los pulmones.<sup>4</sup>
- Aunque no sucede a menudo, una persona también puede contagiarse de influenza al tocar una superficie o un objeto que presente el virus, y luego tocarse la nariz o la boca.<sup>4</sup>

## Prevención de la gripe

- 1) **La vacunación** es la pieza clave para prevenir contra la gripe. Los CDC recomiendan que toda persona 6 meses o más reciba la vacuna contra la gripe.<sup>6</sup>
- 2) **Los buenos hábitos de higiene** ayudan a controlar la propagación del virus de la gripe. Enséñele a su niño estos consejos para ayudar a prevenir la propagación del virus de la gripe:<sup>6</sup>
  - a. Cubrirse la boca al toser o al estornudar con la parte interna del codo, o con una toalla de papel.
  - b. Lavarse las manos con agua y con jabón.
  - c. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para impedir de este modo la propagación de gérmenes.
- 3) **Los medicamentos antivirales contra la gripe** recetados por un médico atacan el virus de la gripe y pueden ser un importante coadyuvante de la vacunación para prevenir y controlar esta enfermedad.<sup>6,7</sup>

## Qué hacer si su niño contrae gripe

Incluso habiendo tomado medidas preventivas, es posible que a veces usted y su niño contraigan gripe. Si su niño presenta síntomas de gripe, concierte una cita con el pediatra. El pediatra puede recetar un medicamento antiviral que ataque el virus de la gripe.<sup>6</sup> Los antivirales pueden ser un importante coadyuvante de la vacunación para prevenir y controlar la gripe.<sup>7</sup>

Si su niño contrae gripe, es importante que haga reposo. Mantenga a su niño en el hogar durante, por lo menos, 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). Flu Symptoms & Severity. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/symptoms.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>2</sup> Cuadro adaptado de "Is It a Cold or the Flu?" del Instituto Nacional contra la Alergia y Enfermedades Infecciosas (National Institute of Allergy and Infectious Diseases). [www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf](http://www.niaid.nih.gov/topics/flu/documents/sick.pdf) (27 de agosto de 2013).

<sup>3</sup> NIAID. Flu (Influenza). <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/definitionsOverview.aspx> (27 de agosto de 2013).

<sup>4</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu). How Flu Spreads. <http://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>5</sup> CDC. Seasonal Influenza (Flu) Q&A. <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/disease.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>6</sup> CDC. CDC Says "Take 3" Actions To Fight The Flu. <http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>7</sup> CDC. "Influenza Antiviral Medications: A Summary for Clinicians,"

<http://www.cdc.gov/flu/professionals/antivirals/summary-clinicians.htm> (27 de agosto de 2013).

<sup>8</sup> CDC. The Flu: A Guide for Parents. [http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/fluiguideparents\\_brochure.pdf](http://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/fluiguideparents_brochure.pdf) (27 de agosto de 2013).

**Recursos para información adicional**  
**[www.nfid.org](http://www.nfid.org)**  
**[www.PreventChildhoodInfluenza.org](http://www.PreventChildhoodInfluenza.org)**  
**[www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com)**

**Exención de responsabilidad importante**

La información en “¿Eres un luchador contra la gripe?” tiene propósitos educativos solamente y no debe considerarse un consejo médico. No es su intención reemplazar la consulta con el doctor.

“¿Eres un luchador contra la gripe?” es financiado por Genentech, miembro del Grupo Roche. Si desea más información o descargar copias adicionales del libro para colorear en inglés o en español, visite [www.FluFACTS.com](http://www.FluFACTS.com).