


¿Es un resfriado? 
 ¿O es la gripe?



Su niño es enviado de la escuela a casa con dolor de garganta, tos y fiebre alta - ¿podría ser la gripe que ha estado sucediendo alrededor? ¿O es solo un resfriado común? Antes de que pueda determinar el cómo ayudar a su niño a sentirse mejor, usted necesita saber que está causando los síntomas. Típicamente, la gripe (también conocida por la influenza) presenta síntomas que hace a los niños sentirse peor que los síntomas asociados con un resfriado común, pero no siempre es fácil saber la diferencia entre los dos.

Guía de síntomas:

Pregunta	Gripe	Resfriado
El comienzo de la enfermedad fue ...	¿Repentino?	¿Lento?
¿Tiene su niño ...	fiebre alta?	¿No? ¿(o fiebre leve)?
¿Es el nivel de agotamiento de su niño es ...	severo?	leve?
¿Es la tos de su niño ...	seca?	severa o tos seca?
¿La garganta de su niño...	le duele?	está bien ?
¿La cabeza de su niño...	le duele?	no tiene dolor de cabeza?
¿El apetito de su niño ...	ha disminuido?	es normal?
¿Los músculos de su niño ...	le duelen?	están bien?
¿Tiene su niño...	escalofríos ?	no tiene escalofríos?

Si la mayoría de sus respuestas cayeron en la primera categoría, es probable que su niño tenga gripe. Si sus respuestas corresponden a la segunda categoría, es muy probable que sea un resfriado. Pero no de por hecho que esto es como otro resfriado. Lo importante que recordar es que los síntomas de la gripe pueden variar de un niño a otro (y pueden cambiar a medida que la enfermedad avanza). Así que, si usted sospecha que es la gripe, llame al doctor.

Tratamiento:

Si el inicio de los síntomas es detectado en las primeras 48 horas, la gripe de su niño puede responder a un medicamento antiviral, el cuál puede acortar el curso de la infección por 1 o 2 días. Mientras tanto, cuide a su hijo, ofreciéndole bastantes líquidos y el estar muy cómodo.

Como detener la propagación de gérmenes:

- Mantenga en casa a los niños que estén enfermos; no los envíe a la escuela
- Enseñe a su niño a mantenerse a 3 pies de distancia de personas que estén enfermas
- Enseñe a su niño a lavarse sus manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos. Asegúrese de dar buen ejemplo al hacerlo usted misma. Cante la canción "Feliz Cumpleaños" la canción dura aproximadamente 20 segundos.
- Enseñe a sus hijos a cubrir la tos y estornudos con un pañuelo de papel o la parte interior de su codo.

Entonces reacuérdelos lavarse sus manos y hacerlo cada vez que ellos tosan o estornuden. La gripe ha causado altos promedios de faltas entre estudiantes y personal en nuestras 119,000 escuelas de nuestro país. La gripe no es la única infección respiratoria de preocupación en las escuelas – cercas de 22 millones de días escolares son perdidos cada año debido al resfriado común. Sin embargo, cuando los niños practican hábitos saludables, se pierden menos días de escuela.

Como obtener ayuda:

Comuníquese a: Medi-Cal Healthy Families 1-800-880-5305

Enviar mensaje a: <http://cdc.gov/flu/school>

Llamar: Servicio de Salud del Condado de Tehama

(Red Bluff) 527-6824 (Corning) 824-4890

