

# Temporada de influenza

## Prepárese y no se alarme

Puede que le preocupe la salud de su hijo cuando la influenza y COVID-19 se están propagando. Prepárese y proteja a su familia, pero no se alarme y corra al departamento de emergencia a la primera señal de fiebre.

### ¿Se parecen los síntomas de la influenza a los de COVID-19 y a los del resfriado?

Sí, la influenza, el COVID-19 y el resfriado comparten muchos de los mismos síntomas.

La influenza y los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también tienen diarrea y vómitos. Para más información sobre las similitudes y diferencias entre la influenza y COVID-19, visite <https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

### ¿Qué es la fiebre?

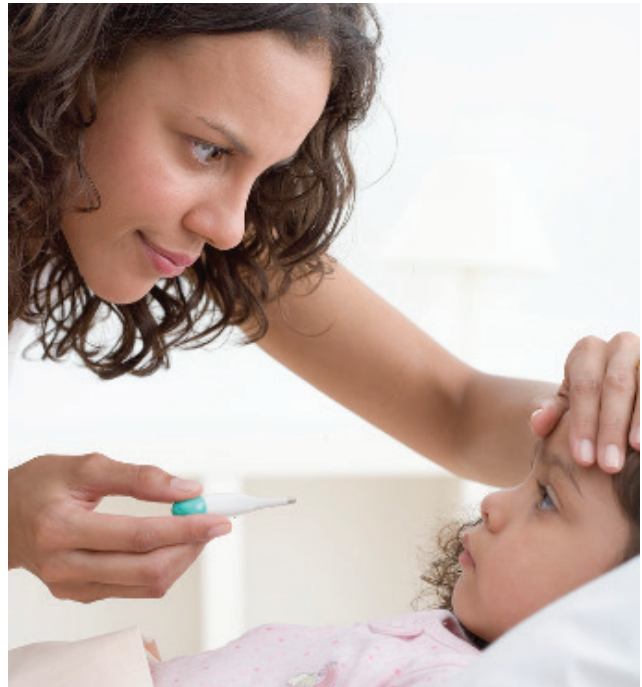
Tener fiebre quiere decir que la temperatura corporal pasa de 100,4 grados F (o 38,0 ° C). La fiebre generalmente no es dañina. Cuando hay fiebre, quiere decir que el cuerpo esta luchando contra una enfermedad. No es necesario dar medicina para una fiebre de 102 grados F o menos.

Para obtener información sobre cómo tratar la fiebre, visite [seattlechildrens.org/pdf/fever-spanish.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/fever-spanish.pdf) o llame al médico de su hijo.

### ¿Debo llevar a mi hijo con síntomas leve de influenza o de COVID-19 al hospital?

La mayoría de las personas con influenza o COVID-19 no requieren atención médica, pero pueden necesitar pruebas. Si su hijo está enfermo, llame a su médico. Si cree que necesita atención, llame a su médico antes de venir al hospital. El doctor decidirá si su niño necesita ir o no al hospital.

También debe llamar al doctor de su niño si es menor de 5 años y tiene síntomas de influenza. Estos niños corren más riesgo de sufrir complicaciones debido a la influenza.



Si su hijo no tiene un médico, llame al Programa de acceso a la salud de la comunidad al 800-756-5437.

Los niños que solo tienen síntomas leves de resfriado, influenza o COVID-19 pueden ser tratados en casa. Si usted lleva a su hijo al hospital con síntomas ligeros, tendrá una larga espera. Los hospitales deben atender primero a los pacientes más enfermos. Visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> para saber cómo cuidar una persona con síntomas COVID-19.

### ¿Qué pasa si mi hijo tiene síntomas más graves?

#### Llame al 911 si su hijo:

- No despierta o no responde
- Tiene dificultades para respirar y labios azulados

#### Llame al médico de su hijo si:

- Respira rápidamente o le falta la respiración

- Muestra señas de deshidratación (tiene la boca muy seca o pasa más de 8 horas sin orinar)
- Está muy irritable y no desea que lo abracen
- Había mejorado, pero vuelve con fiebre y la tos empeora
- Tiene fiebre con sarpullido
- Ha tenido fiebre alta por más de 5 días

### **Mi niño tiene síntomas de influenza o de COVID-19 y padece de una condición crónica de la salud ¿Qué debo hacer?**

Niños con enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas o pulmonares; diabetes; asma; una condición del neurodesarrollo o un trastorno neuromuscular pueden empeorar con la influenza o con COVID-19. Si su niño tiene una condición crónica de la salud y tiene síntomas de influenza o COVID-19, llame su doctor. Él también debe recibir la vacuna de la influenza tan pronto como esté disponible.

### **¿Puede mi hijo ir a la guardería o a la escuela cuando tiene influenza o COVID-19?**

Las personas con influenza no deben ir al trabajo ni a la escuela. Deben permanecer en casa mientras estén enfermos y al menos un día más, después de que se quite la fiebre sin usar medicina para reducirla.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC, tienen directrices sobre el tiempo que su hijo debe permanecer en casa, si tiene COVID-19. Visite <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>. Hable con el médico de su hijo para que le aconseje, según la situación de su salud.

### **¿Cómo puedo proteger a mi familia contra la influenza y otras enfermedades?**

- Lave sus manos y las de su hijo a menudo con jabón y agua tibia. Hágalo por al menos 20 segundos. Los niños deben cantar la canción del abecedario dos veces seguidas mientras se lavan las manos. Será el tiempo adecuado.
- Use un cubre boca de tela cuando esté en público y cuando esté cerca de personas con las que no vive.

- Siga las pautas de distanciamiento físico cuando esté en público. Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven en su casa.
- Cubra la nariz y la boca con una toallita de papel o con el doblez del brazo al toser o estornudar.
- Evite a la gente enferma.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si antes no se ha lavado las manos. Recuerde a los niños no llevarse las manos a la cara para evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- Limpie las superficies a menudo, incluyendo los juguetes, picaportes, receptores de teléfono, teclados y mesas.
- Evite compartir artículos personales como cucharas, cepillos de dientes y toallas.

### **¿Es la vacuna la mejor manera de prevenir la influenza?**

¡Sí! Toda persona de 6 meses en adelante debe vacunarse cada año contra la influenza. La vacuna es la mejor manera de prevenir la influenza y, mientras más temprano se la ponga, mejor.

Asegúrese de que cualquier persona que cuide de su hijo o que viva en su hogar reciba la vacuna contra la influenza cada año. ¡No olvide usted vacunarse!

### **¿Existe una vacuna para prevenir el COVID-19?**

Todavía no hay una vacuna disponible para prevenir COVID-19, pero los médicos y científicos están trabajando en conseguirla. La vacuna contra la influenza no previene COVID-19, pero es importante vacunarse contra la influenza para que el sistema de salud no se sobrecargue, si aumentan los casos de COVID-19. Recibir la vacuna contra la influenza también puede ayudar a prevenir la influenza y COVID-19 a la vez.

#### **Más información**

- Visite [seattlechildrens.org/health-safety/keeping-kids-healthy/prevention/about-the-flu](https://seattlechildrens.org/health-safety/keeping-kids-healthy/prevention/about-the-flu) para obtener más información sobre las vacunas, los síntomas y el tratamiento.
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

---

Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame a Comunicación y Mercadeo al 206-987-5323.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2009-2014, 2017, 2020 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

9/20  
CE9905