

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

### GRIPE

*Gripe* es el término corto para la influenza. Es una enfermedad causada por un virus respiratorio frecuente en este periodo de tiempo de los meses de invierno.

Cuando alguien con gripe tose o estornuda, el virus de la influenza llega al aire y las personas cercanas, incluidos los niños, pueden inhalarlo por la nariz o la boca. En los primeros días de la enfermedad, el virus se transmite fácilmente a otros niños, padres y cuidadores.

#### ¿CUÁLES SON SU SÍNTOMAS?

- Una fiebre repentina (generalmente por encima de 38°C)
- Escalofríos
- Dolor de cabeza, dolores corporales y estar mucho más cansado de lo habitual
- Dolor de garganta
- Tos seca, perruna
- Nariz congestionada y goteo nasal
- Es posible que algunos niños vomiten y tengan deposiciones blandas (diarrea).

Cuando hay un brote o epidemia, la enfermedad tiende a ser más frecuente en niños en edad preescolar o escolar, es por ello que nos gustaría aportar unos consejos sobre prevención y las recomendaciones sanitarias a seguir para este proceso.

1. La mejor prevención es la vacuna anual, si aún no está vacunado, acuda a su centro de salud.
2. Lavado de manos (con agua y jabón) (pueden ver los momentos clave en la infografía realizada anteriormente)
3. Limpiar los mocos y la saliva con papel desechable. Enseñar al niño a cubrirse la boca al toser, poniendo su antebrazo.
4. Mantener los espacios ventilados.
5. En caso de presentar síntomas, no compartir objetos como cubiertos, toallas, etc. Para prevenir contagios.
6. Las mascarillas durante el proceso infeccioso han demostrado su eficacia frente a infecciones respiratorias porque disminuyen la difusión de gotitas respiratorias al toser, al hablar o estornudar.

A continuación, se aportan consejos sobre el manejo de la FIEBRE:

### ❖ ¿QUÉ ES LA FIEBRE?

La fiebre consiste en la elevación de la temperatura normal del cuerpo: más de 38° C si se mide en el recto o más de 37,5° C si se mide en la axila. La causa más frecuente en los niños es una infección vírica.

### ❖ ¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- No decida que su hijo tiene fiebre poniéndole la mano sobre la frente, use el termómetro. - Mantenga una temperatura ambiental agradable. No ponga mucha ropa al niño.
- Ofrézcale abundantes líquidos, sin forzarle.
- No es necesario bajar la fiebre en todas las circunstancias, sólo si el niño está molesto. Esto ocurre, generalmente, a partir de 38-38,5°C.
- Utilice las dosis de antitérmicos recomendados por su pediatra respetando los intervalos entre las mismas. Siempre que sea posible adminístrelos por la boca, no por vía rectal.
- No se debe alternar medicamentos para tratar la fiebre.
- Los baños con agua templada disminuyen poco la fiebre. Puede usarlos para ayudar a los antitérmicos. No utilice compresas de alcohol, ni de agua fría.

### ❖ ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A UN SERVICIO DE URGENCIAS?

- Si el niño tiene menos de 3 meses de edad.
- Si su hijo está adormilado, decaído o, por el contrario, muy irritable.
- Si ha tenido por primera vez una convulsión.
- Si se queja de dolor de cabeza intenso y vomita varias veces.
- Si el niño respira con dificultad.
- Cuando aparecen manchas rojas o moradas en la piel que no desaparecen al presionar.

### ❖ CUESTIONES IMPORTANTES

- Algunas personas piensan que la fiebre es siempre mala y que puede provocar lesiones importantes. ¡Esto no es verdad! Cuando tenemos una infección el cuerpo produce más calor (fiebre) para que nuestras defensas luchen contra ella.
- La fiebre no produce daños en el cerebro hasta que llega a 42° C o más.
- Los antitérmicos no curan la infección, sólo ayudan a que el niño se sienta mejor.