



Boletín informativo de servicios de salud

Cómo prevenir y controlar la gripe

La mayoría de los niños pequeños están inscritos en programas de educación y cuidado infantil tempranos. Head Start y otros programas de cuidado infantil pueden tomar medidas para prevenir y controlar la influenza. Cualquier persona, incluso los niños y los adultos saludables, puede enfermarse, necesitar ser hospitalizada e incluso morir de influenza, por lo que los esfuerzos de prevención son importantes. **Todas las personas de más de seis meses deben recibir la vacuna contra la gripe.**

La gripe afecta principalmente al sistema respiratorio (oídos, nariz, garganta y pulmones), pero también puede afectar todo el cuerpo. La temporada de gripe por lo general comienza en otoño y termina en primavera, aunque cada año es diferente. Las personas pueden tener gripe más de una vez al año y muchas veces en la vida. Los virus de la influenza son impredecibles, por lo que se recomienda hacer todo lo posible para protegerse, proteger a sus compañeros del personal de atención infantil de Head Start y a los bebés, niños pequeños y niños mayores de su programa.

Es importante recordar que la gripe puede hacer que algunas personas se sientan peor que otras. Los niños menores de 2 años, los adultos mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones de salud crónicas (p. ej.: asma, diabetes mellitus, enfermedad cardíaca hemodinámicamente significativa [como la enfermedad cardíaca congénita], inmunodepresión o trastornos neurológicos y neurológicos del desarrollo [como la parálisis cerebral]) tienen más riesgos de contagiarse. Es por eso que la vacunación continúa siendo la medida más importante para proteger a la comunidad de la influenza y sus complicaciones. Recuerde que el desarrollo de anticuerpos para la protección contra la gripe toma aproximadamente dos semanas después de la vacunación.

Es esencial que **todos los cuidadores y el personal se vacunen contra la gripe todos los años.** La vacunación contra la gripe también se recomienda a todas las [mujeres embarazadas en cualquier trimestre](#), así como también a las mujeres en período de lactancia materna o que planean quedar embarazadas durante la temporada de influenza. Además de protegerse, las mujeres embarazadas vacunadas pasan su protección contra el virus de la influenza a sus hijos recién nacidos que no pueden recibir la vacuna hasta cumplir los seis meses.



Contenidos de esta edición

- Cómo prevenir y controlar la gripe 1
- Los niños que se encuentran en entornos de educación y cuidado tempranos son una prioridad.....2
- Ejemplos de lo que los programas de educación y cuidado infantil tempranos pueden hacer para aumentar la vacunación contra la influenza2
- Estrategias para detener la propagación de gérmenes.....2
- ¿Cuándo se debe excluir a un niño del entorno de educación y cuidado tempranos?.....3
- Ideas equivocadas sobre la vacuna contra la gripe.....3
- Normas Caring for Our Children (cuidado de nuestros hijos) relacionadas4
- Otros recursos4



Ejemplos de lo que los programas de educación y cuidado infantil tempranos pueden hacer para aumentar la vacunación contra la influenza

- Ofrecer vacunas contra la gripe gratuitas a empleados (proporcionar vacunas in situ, reembolsar cualquier gasto de bolsillo o darles tarjetas de regalo para lugares en los que se vacunen adultos).
- Solicitar que una enfermera de un consultorio o centro de salud venga para ofrecer vacunas en el centro.
- Los directores pueden alentar a los empleados a realizar una “prueba sobre la gripe” para ver cuánto saben. Los CDC han creado una prueba rápida de 10 preguntas, disponible en: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/fluiq.htm>.
- Colocar carteles de los CDC y hacer circular las Preguntas frecuentes entre el personal antes de ofrecer vacunas in situ para fomentar el diálogo y la participación. Para obtener carteles de los CDC, haga clic aquí: <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/freeresources/print.htm>.
- Hacer que asesores/profesionales de la salud hablen individualmente con el personal antes de que se ofrezcan vacunas contra la gripe in situ para responder preguntas.

Los niños que se encuentran en entornos de educación y cuidado tempranos son una prioridad

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomiendan que todos los niños mayores de 6 meses, en especial aquellos con afecciones de salud crónicas, reciban la vacuna de la gripe estacional todos los años. Esta es la primera y la más importante de las medidas para proteger a los niños de la gripe.

Los virus de la influenza se contagian o “transmiten” a través de pequeñas gotas que se forman cuando una persona tose o estornuda. Estas gotitas pueden aterrizar en los ojos, la nariz o la boca de otra persona, o caer sobre superficies que otra persona toca, quien luego se lleva las manos a la boca o alrededor de la nariz o la boca. Los niños de su programa se pasan gérmenes con facilidad cuando se llevan las manos a la boca, cuando juegan juntos y cuando comen cerca de los demás. Lo mismo sucede con el virus de la gripe. Los niños y los adultos pueden propagar el virus de la gripe mientras están desarrollando una enfermedad o se están recuperando de una enfermedad, e incluso cuando han estado infectados pero aún no presentan síntomas de enfermedad.

Cuando los niños ingresan por primera vez a los programas de educación y cuidado infantil tempranos, son más vulnerables a las enfermedades infecciosas porque puede ser la primera vez que están expuestos a los gérmenes que causan las enfermedades frecuentes de la infancia. Además, los bebés menores de 6 meses son demasiado jóvenes para recibir la vacuna de la gripe, por lo que deben ser protegidos mediante la vacunación de la mayor cantidad posible de personas que los rodean (el personal y los niños), un proceso que se usa para resguardarlos. Este enfoque disminuye las probabilidades de que los bebés pequeños estén expuestos a la gripe.

Estrategias para detener la propagación de gérmenes

Una vez que comienza la temporada de la gripe, puede ser un desafío evitar que los gérmenes se propaguen en su programa. Las siguientes son medidas que Head Start y los programas de cuidado infantil pueden tomar para reducir la propagación de la gripe estacional:

- Recomendar a todo el personal, los niños y los padres de familia colocarse la vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible en la comunidad.

La mejor y única estrategia para combatir la gripe es asegurarse de que todo el personal, los niños y los familiares se vacunen todos los años contra la influenza estacional tan pronto como las vacunas estén disponibles.



Ideas equivocadas sobre la vacuna contra la gripe

Muchos temores respecto de la vacuna contra la gripe han crecido con los años, lo que ha causado que muchos adultos decidan no colocársela. Estos temores van desde dudas sobre la seguridad de la vacuna hasta preocupaciones sobre su eficacia general. Los datos de laboratorio demuestran que los virus que circulan en las comunidades coinciden con las cepas que cubren las [vacunas contra la gripe de 2015 y 2016](#).

La vacuna contra la gripe no puede causar influenza; sin embargo, puede causar efectos secundarios leves en algunas personas (dolor de cuerpo, dolor en el lugar de inyección, febrícula). Le toma 2 semanas a la vacuna contra la gripe comenzar a proporcionar una buena protección, por lo que cuando alguien se enferma justo después de recibir la vacuna, en ocasiones creen erróneamente que la vacuna “les dio” el virus. Es por eso que es posible que los adultos o los niños estén vacunados y aun así se contagien de gripe u otro virus que cause síntomas similares, dentro de las dos semanas después de haber recibido la vacuna. Consulte la ficha técnica de los CDC [“No más excusas: necesita vacunarse contra la gripe”](#) para obtener más información.

- Revisar e implementar políticas del programa sobre lo siguiente:
 - [Lavado de manos](#)
 - [Limpieza, higiene y desinfección](#)
 - Exclusión (enviar a casa) de [niños](#) y [cuidadores](#) que están enfermos
 - [Protocolo para toser y estornudar](#)
- Ayudar a las familias a comprender las funciones importantes que pueden desempeñar en la reducción de la propagación de la gripe. Recordarles a las familias que pueden implementar las mismas políticas que ha implementado el programa en sus propios hogares.
- Programar [educación o talleres para el personal](#) sobre la prevención de la influenza.
- Exhibir [materiales educativos](#) para fomentar la adecuada higiene de las manos y el protocolo para toser/estornudar. Se puede y se les debe enseñar a los niños en edad preescolar a cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosen o estornudan.
- Actualizar la información de contacto de la familia en los registros de cada niño.

¿Cuándo se debe excluir a un niño del entorno de educación y cuidado tempranos?

Los programas de educación y cuidado tempranos deben desarrollar una política de exclusión que describa cuándo los niños deberían quedarse en el hogar si se enferman. Será importante repasar esta política con los padres de familia para que sepan que el personal del programa tomará la decisión final respecto de si los niños que están enfermos pueden quedarse según los criterios del programa y su capacidad de ocuparse del niño que está enfermo sin comprometer la atención de los demás niños del programa.



Normas Caring for Our Children relacionadas

[Inclusión/exclusión/rechazo de niños](#)

[Control de la influenza](#)

[Vacunas contra la influenza para niños y cuidadores/maestros](#)

[Limpieza, higiene y desinfección de rutina](#)

Otros recursos

[Academia Estadounidense de Pediatría \(American Academy of Pediatrics, AAP\), Las vacunas y usted](#)

[AAP, Últimas novedades sobre la gripe](#)

[AAP, Recursos de prevención y control de la influenza](#)

[Prevención y control de la influenza: Estrategias para programas de educación y cuidado infantil tempranos](#)

[Manual de preparación ante casos de emergencia de Head Start: edición 2015](#)

[Consejos de salud para visitas al hogar a fin de prevenir la propagación de enfermedades](#)

[Control de enfermedades infecciosas en Head Start](#)

[CDC, Acciones preventivas diarias que pueden ayudar a combatir los gérmenes, como la gripe](#)

[Prevención de la influenza infantil](#)

[CDC, Influenza \(gripe\)](#)

[Familias que combaten la gripe](#)

[CDC, Protección contra la influenza \(gripe\): recomendaciones para cuidadores de niños pequeños](#)



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

El Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre esta edición del boletín informativo y también sus sugerencias sobre temas para ediciones futuras. Envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al (888) 227-5125.

Suscríbase o consulte todas las ediciones del Boletín Informativo de Servicios de Salud sobre el Centro de Aprendizaje y Conocimiento de la Primera Infancia en <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/newsletters/newsletters.html>.

La preparación para la escuela empieza con la salud.