

Flu information

Información sobre la gripe

What is the flu?

¿Qué es la gripe?

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. Flu viruses cause illness, hospital stays and deaths in the United States each year. There are many different flu viruses and sometimes a new flu virus emerges to make people sick.

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones causada por los virus de la influenza. Estos virus causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos cada año. Existen muchos virus de la gripe diferentes y a veces surge un tipo nuevo de virus que enferma a las personas.

What is novel H1N1 flu?

¿Qué es la nueva gripe H1N1?

Novel H1N1 flu is a new and very different influenza virus that is spreading worldwide among people. This new virus was called "swine flu" at first because it has pieces of flu viruses found in pigs in the past. However, novel H1N1 virus has not been detected in U.S. pigs.

La nueva gripe H1N1 es un virus de influenza nuevo y muy diferente, que está propagando la enfermedad a personas de todo el mundo. Este nuevo virus fue llamado "gripe porcina" al principio, porque tiene partes de virus de la gripe que anteriormente se detectó en los cerdos. Sin embargo, el nuevo virus H1N1 no se ha detectado en cerdos en los Estados Unidos.

Influenza is unpredictable, but scientists believe

that the new H1N1 virus will cause illness, hospital stays and deaths in the United States over the coming months. This flu season, the new virus may cause a lot more people to get sick than during a regular flu season. It also may cause more hospital stays and deaths than seasonal flu.

La influenza no se puede predecir, pero los científicos consideran que el nuevo virus H1N1 causará enfermedad, hospitalizaciones y muertes en los Estados Unidos durante los próximos meses. En esta temporada de gripe, el nuevo virus puede provocar que se enfermen muchas más personas que las que se enferman durante una temporada de gripe regular. También se pueden producir más hospitalizaciones y muertes que las que se producen con la gripe estacional.

How serious is the flu?

¿Qué tan grave es la gripe?

The flu can be very serious, especially for younger children and children of any age who have one or more chronic medical conditions. These conditions include asthma or other lung problems, diabetes, weakened immune systems, kidney disease, heart problems and neurological and neuromuscular disorders. These conditions can result in more severe illness from influenza, including the new H1N1 virus.

La gripe puede ser muy grave, especialmente en niños pequeños y niños de cualquier edad que tienen una o más enfermedades crónicas. Estas enfermedades incluyen el asma u otros problemas pulmonares, diabetes, sistemas inmunitarios debilitados, enfermedad renal, problemas cardíacos y trastornos neurológicos y neuromusculares. Estas enfermedades pueden tener como consecuencia enfermedades más graves como la influenza, incluida la que provoca el nuevo virus H1N1.

How does flu spread?

¿Cómo se propaga la gripe?

Both novel H1N1 flu and seasonal flu are thought to spread mostly from person to person through

the coughs and sneezes of people who are sick with influenza. People also may get sick by touching something with flu viruses on it and then touching their mouth or nose.

Se piensa que tanto la gripe H1N1 como la gripe estacional se propagan principalmente de persona a persona a través de la tos y los estornudos de personas enfermas con influenza. Las personas también pueden enfermarse por el hecho de tocar a alguien que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

What are the symptoms of the flu?

¿Cuáles son los síntomas de la gripe?

Symptoms of seasonal flu and novel H1N1 flu include fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, body aches, headache, chills and fatigue. Some people also may have vomiting and diarrhea.

Los síntomas de la gripe estacional y de la nueva gripe H1N1 incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, escurrimiento o congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también tienen vómitos y diarrea.

How long can a sick person spread the flu to others?

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma contagiar la gripe a otros?

People infected with seasonal and novel H1N1 flu shed virus and may be able to infect others from 1 day before getting sick to 5 to 7 days after. This can be longer in some people, especially children and people with weakened immune systems and in people infected with novel H1N1 flu.

Las personas infectadas con la gripe estacional y la nueva H1N1 portan el virus y pueden infectar a otros desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días después. Esto puede prolongarse por más tiempo en algunas personas, especialmente en los niños, las personas con sistemas inmunitarios debilitados y las personas infectadas con la nueva gripe H1N1.

Proteja a su hijo.

How can I protect my child against flu?

¿Cómo puedo proteger a mi hijo contra la gripe?

Get a seasonal flu vaccine for yourself and your child to protect against seasonal flu viruses. Take everyday steps to prevent the spread of all flu viruses. This includes:

Colóquense ambos la vacuna contra la gripe estacional para protegerse contra los virus de ésta.

Tome medidas diarias para evitar la propagación de todos los virus de la gripe. Esto incluye:

- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.
- Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. If soap and water are not available, alcohol-based hand cleaners are also effective. *
- Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tirar el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, los limpiadores de manos a base de alcohol también son eficaces. *



- Avoid touching your eyes, nose and mouth. Germs spread this way.
- Teach your child to take these actions too.
- Try to keep your child from having close contact (about 6 feet) with sick people, including anyone in the household who is sick.
- Keep surfaces like bedside tables, surfaces in the bathroom, kitchen counters and toys for children clean by wiping them down with a household disinfectant according to directions on the product label.
- Throw away tissues and other disposable items used by sick persons in your household in the trash.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que los microbios se transmiten a través de éstos.
- Enséñele a su hijo a tomar estas medidas también.
- Procure evitar que su hijo tenga contacto cercano (a una distancia aproximada de 6 pies) con personas enfermas, incluido cualquier familiar que esté enfermo.
- Mantenga las superficies como mesitas de noche, superficies del baño, mesones de la cocina y juguetes para niños limpios, limpiándolos con un desinfectante doméstico de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Tire a la basura toallas de papel y otros artículos desechables usados por personas enfermas en su casa.

Is there a vaccine to protect my child from H1N1 flu?

¿Existe alguna vacuna que proteja a mi hijo de la gripe H1N1?

Protect your child

A vaccine against novel H1N1 flu is being produced and will be available in the coming months as an option for the prevention of the new H1N1 flu. A vaccine against seasonal flu is available each fall and winter. More information about the new H1N1 flu vaccine and the seasonal flu vaccine is available on the CDC Web site.

Se está elaborando una vacuna contra el nuevo virus H1N1, la que estará disponible en los próximos meses como una opción para evitar esta nueva gripe H1N1. Cada otoño e invierno se dispone de una vacuna contra la gripe estacional. En el sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) encontrará más información sobre la vacuna contra la nueva gripe H1N1 y la gripe estacional.



Is there medicine to treat the flu?

¿Existen medicamentos para tratar la gripe?

Antiviral drugs can treat both seasonal flu and the new H1N1 flu. These drugs can make people feel better and get better sooner. But they need to be prescribed by a doctor and they work best when started during the first 2 days of illness. These drugs can be given to children. The priority use for these drugs is to treat people who are seriously ill or who have a medical condition that puts them at high risk of serious flu complications.

Los medicamentos antivirales pueden tratar tanto la gripe estacional como la nueva gripe H1N1. Estos medicamentos pueden hacer que las personas se sientan mejor y se recuperen más rápidamente. Sin embargo, éstos deben ser recetados por un médico y surten un mejor efecto cuando se comienzan a

tomar dentro de los 2 primeros días desde la aparición de la enfermedad. Estos medicamentos se pueden administrar a los niños. El uso prioritario de estos medicamentos es para tratar a personas que están gravemente enfermas o que tienen una enfermedad que los hace tener un alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe.

What should I use for hand cleaning?

¿Qué debo usar para limpiarme las manos?

Washing hands with soap and running water (for as long as it takes to sing the "Happy Birthday" song twice) will help protect against many germs. When soap and running water are not available, wipes or gels with alcohol in them can be used (the gels should be rubbed into your hands until they are dry).*

Lavarse las manos con agua corriendo y jabón (calculando el tiempo que tarda en cantar el "Cumpleaños feliz" dos veces) ayudará a protegerlo contra muchos microbios. Cuando no se dispone de agua y jabón, se pueden usar toallitas o geles que contengan alcohol (el gel se puede frotar en las manos hasta que las tenga secas).*

If your child is sick

Si su hijo está enfermo

What can I do if my child gets sick?

¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?

If your child is 5 years or older and otherwise healthy and gets flu-like symptoms, including a fever and/or cough, consult your doctor as needed and make sure your child gets plenty of rest and

drinks enough fluids.

Si su hijo tiene 5 años o más, es saludable y tiene síntomas parecidos a los de la gripe, incluidos fiebre o tos, consulte a su médico según sea necesario y asegúrese de que descanse y tome abundante líquido.

If your child is younger than 5, or of any age and has a medical condition like asthma, diabetes, or a neurologic problem and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough, call your doctor or get medical attention. This is because younger children and children who have chronic medical conditions (like asthma or diabetes) may be at higher risk of serious complications from influenza infection, including the new H1N1. Talk to your doctor early if you are worried about your child's illness.

Si su hijo tiene menos de 5 años, o es de cualquier edad y tiene una enfermedad como asma, diabetes o un problema neurológico y desarrolla síntomas parecidos a los de la gripe, incluidos fiebre o tos, llame a su médico u obtenga atención médica. Esto es porque los niños más pequeños y los niños con enfermedades crónicas (como asma o diabetes) pueden tener mayor riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la infección con influenza, incluida la que produce el nuevo virus H1N1. Converse con su médico oportunamente si está preocupada por la enfermedad de su hijo.

What if my child seems very sick?

¿Qué sucede si mi hijo parece estar muy enfermo?

Even children who have always been healthy before or had the flu before can get a severe case of flu.

Incluso los niños que anteriormente siempre han sido saludables o que anteriormente tuvieron la

gripe pueden enfermarse gravemente de gripe.
Call or take your child to a doctor right away if
your child of any age has:

Llame o lleve a su hijo a un médico
inmediatamente, sin importar su edad, si:

- Fast breathing or trouble breathing
 - Bluish or gray skin color
 - Not drinking enough fluids
 - Severe or persistent vomiting
 - Not waking up or not interacting
 - Being so irritable that the child does not want to be held
 - Flu-like symptoms improve but then return with fever and worse cough
 - Has other conditions (like heart or lung disease, diabetes, or asthma) and develops flu-like symptoms, including a fever and/or cough.
- su respiración es rápida o tiene problemas para respirar;
 - tiene la piel de color azul o gris;
 - no bebe suficiente líquido;
 - presenta vómitos intensos o persistentes;
 - no despierta ni interactúa;
 - su estado de ánimo es tan irritable que el niño(a) no quiere que se le tome en brazos;
 - los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran, pero luego regresa la fiebre y la tos empeora;
 - tiene otras enfermedades (como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla síntomas parecidos a los de la gripe, incluidos fiebre o tos.

Can my child go to school day
care or camp if he or she is
sick?

¿Puede mi hijo ir a la escuela, la
guardería o a un Campamento si
está enfermo?

No. Your child should stay home to rest and to
avoid giving the flu to other children.

No. Su hijo debe quedarse en casa para
descansar y evitar contagiar la gripe a otros
niños.

When can my child go back to
school after having the flu?
¿Cuándo puede volver a la
escuela mi hijo después de
haber tenido gripe?

Keep your child home from school, day care or
camp for at least 24 hours after their fever is
gone. (Their fever should be gone without them
having taken a fever-reducing medicine.) A fever is
defined as 100°F or 37.8°C.

Su hijo no debe asistir a la escuela, la guardería o a
un campamento sino hasta al menos 24 horas
después de que la fiebre haya desaparecido (la
fiebre debe desaparecer sin que tome
medicamentos para reducirla). Se habla de fiebre
cuando la temperatura es de 100 °F ó 37.8 °C.

*Though the scientific evidence is not as extensive
as that on hand washing and alcohol-based
sanitizers, other hand sanitizers that do not
contain alcohol may be useful for killing flu germs
on hands in settings where alcohol-based products
are prohibited.

*Aunque la evidencia científica no es tan
exhaustiva como aquella sobre el lavado de manos
y los desinfectantes a base de alcohol, otros
desinfectantes de manos que no contienen alcohol
pueden ser útiles para eliminar los virus de la

gripe en lugares donde los productos a base de
alcohol están prohibidos.

For more information, visit
www.cdc.gov or www.flu.gov
or call
1-800-CDC-INFO

Para obtener más información,
visite
www.cdc.gov or www.flu.gov
o llame al
1-800-CDC-INFO

H1N1 Flu: A Guide for Parents Guía para los padres



Adapted from the Center for Disease Control and Prevention publication. www.cdc.gov

Adaptación de la publicación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. www.cdc.gov

Seasonal and
Novel H1N1 Flu:
Gripe estacional
y nueva gripe