

Preguntas frecuentes sobre la influenza y el COVID

Flu and COVID FAQ



Children's
of Alabama®

P: ¿Qué es la influenza o el COVID?

R: La influenza (también conocida como flu) es una infección en la vía respiratoria. Es causada por un virus que se transmite fácilmente de persona a persona. Se transmite cuando las personas tosen o estornudan gotitas que están infectadas con el virus y las demás personas las respiran. Las gotitas también pueden caer en cosas como perillas de las puertas o carritos de los supermercados, infectando a las personas que tocan estas cosas.

P: ¿La influenza es contagiosa?

R: La influenza es muy contagiosa. Las personas lo pueden transmitir desde un día antes de sentirse enfermo hasta que se desaparecen los síntomas. Esto sería aproximadamente una semana para los adultos, pero puede ser más tiempo para los niños pequeños.

P: ¿Cómo sé si los síntomas de mi hijo(a) son de la influenza o el COVID-19?

R: Los síntomas entre estas dos enfermedades virales pueden ser similares, haciéndolo difícil para distinguir entre los dos basándose simplemente en los síntomas. Las pruebas de diagnóstico pueden ayudar a determinar si usted está enfermo con la influenza o el COVID-19. Una llamada al pediatra de su hijo(a) o al proveedor de cuidados primarios puede ayudarle a determinar los siguientes pasos a seguir con respecto a las pruebas y el tratamiento para la influenza y/o COVID-19.

P: ¿Los síntomas del COVID-19 se desarrollan similarmente a los de la influenza?

R: Si una persona ha sido expuesta a alguien con COVID-19, usualmente les toma más tiempo desarrollar síntomas a comparación de haber sido expuesto a alguien con la influenza. Usualmente después de ser expuesto a la influenza, la persona se enferma dentro de 1-2 (pero hasta 4) días. De acuerdo con el Centro de Control de Enfermedades y Prevención (CDC, por sus siglas en inglés), los síntomas del COVID-19 pueden aparecer de 2-14 días después de haber sido expuesto al virus y algunas personas nunca desarrollan síntomas, pero aún pueden transmitir el COVID-19 a los demás. Las personas con los siguientes síntomas pueden tener COVID-19:

- Fiebre o escalofríos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de cuerpo o músculos
- Dolor de garganta
- Náusea o vómito
- Nueva pérdida del gusto u olfato (menos común en niños con COVID-19 que en adultos. Sin embargo, si su hijo(a) tiene este síntoma, es muy sugestivo a COVID-19.)
- Tos
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Congestión o escurrimiento nasal
- Diarrea

P: ¿Cómo sabré si mi hijo(a) tiene la influenza y no solo un resfriado?

R: Los meses de otoño e invierno son la temporada de resfriados e influenza. Tanto los resfriados como la influenza pueden presentar síntomas similares, incluyendo tos, congestión y escurrimiento nasal. En general, la influenza da más fuerte y más rápido que un resfriado. Cuando las personas tienen influenza, ellos usualmente se sienten peor que cuando tienen un resfriado. La mayoría de las personas comienzan a sentirse enfermos en 1-2 días después de haber tenido contacto con el virus de la influenza.

P: ¿Cuáles son algunos síntomas de la influenza?

R: Los síntomas comunes de la influenza incluyen:

- Fiebre o sentirse con calentura con escalofríos (no todas las personas con influenza tendrán fiebre)
- Tos
- Escurrimiento nasal o nariz tapada
- Dolor de cabeza
- Vómito o diarrea (más común en los niños)
- Dolor de garganta
- Dolor en los músculos o cuerpo
- Fatiga

P: ¿Cuándo deberíamos obtener la vacuna para la influenza esta temporada?

R: La temporada de la influenza en los Estados Unidos es de octubre a mayo. Las vacunas son provistas por la mayoría de las oficinas pediátricas. La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la vacuna contra la influenza para todas las personas mayores de 6 meses de edad.

P: ¿Cuál es el tratamiento para la influenza?

R: La mayoría de los niños con la influenza mejoran en casa. En el caso de que se enferme un niño, usted puede ayudar a tratarle los síntomas. Asegúrese que su hijo esté bebiendo muchos líquidos. Le puede dar acetaminophen o ibuprofen (revise el empaque para la dosis correcta) para aliviar la fiebre y los dolores, y asegúrese que esté descansando mucho. Hay medicamentos que se pueden recetar para los niños que tiene un mayor riesgo de complicaciones severas, incluyendo a los niños que tiene problemas médicos subyacentes. Hable con el médico de su hijo para más información sobre estos medicamentos.

P: ¿Cuándo debo buscar tratamiento médico para mi hijo(a) si sospecho de influenza?

R: Llame a su médico si su hijo(a) tiene síntomas similares a los de la influenza, y ellos pueden determinar si su hijo(a) necesita hacerse la prueba de la influenza, COVID-19 o algún otro virus. Si los síntomas de su hijo(a) son más severos, llame a su médico inmediatamente o visite al departamento de emergencias (dependiendo de la severidad). La mayoría de las veces, los padres pueden cuidar de sus hijos en casa con medidas simples como alentar a que descansen mucho, muchos líquidos, y manteniéndolo(a) cómodo(a). Algunos niños tienen más probabilidad de tener problemas cuando les da la influenza, incluyendo:

- Niños menores de 5 años, especialmente bebés
- Niños y adolescentes que tengan su sistema inmunológico debilitado por medicinas o enfermedades
- Niños y adolescentes con padecimientos crónicos (largo plazo), tales como el asma o la diabetes

P: Además de la vacuna contra la influenza, ¿de qué otra manera podemos permanecer sanos durante la temporada de los resfriados e influenza?

R: La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda la vacuna contra la influenza para todas las personas mayores de 6 meses de edad. Actualmente se recomiendan las vacunas contra el COVID-19 para niños mayores de 6 meses de edad. Aquí algunos otros consejos para mantenerse sano durante la temporada de los resfriados y la influenza:

- Cúbrase cuando tosa y estornude
- Lávese las manos
- Limpie las áreas comunes y de trabajo
- Evite multitudes
- Quédese en casa si está enfermo
- Evita tocarse los ojos, nariz y boca

P: ¿Cómo podemos prevenir la transmisión de gérmenes en nuestra casa si nuestro hijo(a) está enfermo(a)?

R: Los virus se transmiten cuando las personas tosen o estornudan gotitas que están infectadas con el virus y las demás personas las respiran. Las gotitas también pueden caer en cosas como perillas de puertas o carritos de supermercados, infectando a las personas que tocan estas cosas.

Enseñarles a los niños la importancia de lavarse las manos es la mejor manera de detener a los gérmenes de causar enfermedades. Es especialmente importante después de haber tosido o sonarse la nariz, después de usar el baño o antes de preparar o comer comida.

También hay una manera correcta de lavarse las manos. Utilice agua tibia y mucho jabón, después téle las manos de manera vigorosa por al menos 20 segundos (alejadas del agua). Los niños pueden cantar una pequeña canción- intente "Happy Birthday"- durante el proceso para asegurarse que ellos se tomen el tiempo suficiente lavandóselas. Enjuague sus manos y termine secándoselas bien con una toalla limpia. El desinfectante para manos puede ser una buena manera para que los niños maten a los gérmenes en sus manos cuando no hay agua ni jabón disponibles.

También es importante limpiar las superficies del hogar. Limpie frecuentemente los objetos que se tocan a menudo en la casa, tales como juguetes, perillas de las puertas, interruptores de luz y las manijas de los excusados.

El agua y el jabón son perfectamente adecuados para limpiar. Si usted quiere algo más fuerte, puede intentar un limpiador antibacterial. Tal vez no mate todos los gérmenes que conyevan a la enfermedad, pero puede reducir la cantidad de bacteria en un objeto.

Generalmente es seguro utilizar cualquier agente de limpieza que se vende en las tiendas pero intente evitar múltiples agentes de limpieza o sprays químicos en un solo objeto ya que la mezcla de químicos puede irritar la piel y los ojos.

P: Si mi hijo ha tenido la influeza, ¿cuándo puede regresar a la escuela, guardería, etcétera?

R: Los niños con la influenza deben permanecer en casa fuera de la escuela y guardería hasta que se sientan mejor y estén energéticos por 24 horas. También solo deben regresar cuando hayan estado sin fiebre por al menos 24 horas sin utilizar medicamento para reducir la fiebre. Algunos niños necesitan quedar en casa por más tiempo. Pregúntele a su médico qué sería lo mejor para su hijo.