



Ralph L. Clegg, E.H.S., M.P.A.  
Executive Director

Eric S. Edwards, M.C.H.E.S., M.P.A.  
Deputy Director

05 de febrero de 2019

Queridos Padres de Estudiantes:

Esta nota es para informarles que, en nuestro estado de Utah, hay un número elevado de personas con la influenza (“gripe”). Desde luego, casos de la enfermedad están aumentando en las escuelas en nuestra área. Es probable que sus hijos estuvieron, o estarán, expuestos a la enfermedad; entonces, es importante observar para ver si tengan síntomas de la gripe.

Si hay síntomas, es necesario que su hijo/a se queda dentro del hogar y fuera de la escuela. La fiebre debería haber cesado por 24 horas (sin haber utilizado medicamentos para bajarla) antes de regresar a la escuela.

Además, si su hijo/a tenga una enfermedad crónica o un sistema inmunológica débil, la influenza tiene mayor capacidad de causar complicaciones. Por lo tanto, recomendamos que un niño de esta condición no asiste a las clases hasta que el número de casos de la influenza se disminuyen en la comunidad. Los números actualizados se pueden encontrar en el sitio <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/weekly/index.htm>.

Recibir la vacuna cada año es unas de las maneras más importantes para prevenir la gripe. Aunque es mejor recibir la vacuna de una vez que la vacuna es disponible, todavía al obtener la vacuna ahora aun es efectivo.

La siguiente página explica más sobre la prevención, los síntomas y otras preguntas de la gripe.

El controlar las enfermedades infecciosas dentro de la escuela y de la comunidad es muy importante. Además de la carga que tenga una persona enferma, se puede transmitir la infección a otros. Es esencial que todos nosotros cooperemos de ayudar a controlar la propagación de las enfermedades.

Sinceramente,

Lisa Guerra, R.N.  
Coordinadora de Epidemiología  
Departamento de Salud de Utah County

**Board of Health**

Jeff Acerson, Chair

Henry M. Yeates, M.D.  
Commissioner Greg Graves

Diane Lohner  
Superintendent Rick Nielsen

Dianne C. Carr, RD  
Daril Magleby

Gaye L Ray, RN  
Teresa Tavares

# LA INFLUENZA

<https://espanol.cdc.gov/enes/flu/prevent/index.html>

## ¿Qué es la influenza (gripe)?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la influenza. Los virus infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones. Estos virus pueden causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte.

## Síntomas de la influenza

La influenza es diferente al resfriado. Las personas con influenza a veces sienten algunos o todos estos síntomas:

- fiebre (no todas las personas tienen fiebre)
- tos
- dolor de garganta
- congestión nasal
- dolores de cabeza y del cuerpo
- escalofríos
- fatiga

## Propagación de la influenza

Los virus de la influenza se transmiten principalmente en el aire a través de las pequeñas gotas que se producen cuando las personas infectuosas tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca. A veces se puede pasar por tocar una superficie o un objeto contaminado con el virus y luego se toca la boca, la nariz o los ojos.

## Periodo de contagio

Las personas son más contagiosas en los primeros 3-4 días después de la aparición de la enfermedad. A veces se pueden contagiar a los demás desde 1 día **antes** de que los síntomas se desarrollen y hasta 5-7 días **después** de contraer la enfermedad.

## Aparición de los síntomas

El tiempo desde la exposición de una persona al virus de la influenza hasta el comienzo de los síntomas es de aproximadamente 2 días, pero puede oscilar entre 1 a 4 días.

## Complicaciones por la influenza

Las complicaciones de la influenza pueden incluir neumonía bacteriana, infecciones del oído, sinusitis y agravamiento de las afecciones crónicas, como insuficiencia cardíaca congestiva, asma o diabetes.

## Personas con alto riesgo de contraer influenza

Cualquiera puede contraer la influenza (incluso las personas sanas), sin embargo, algunas personas tienen alto riesgo de presentar complicaciones graves si se enferman. Esto incluye a personas de 65 años de edad en adelante, personas con ciertas afecciones crónicas (como asma, diabetes o enfermedades cardíacas), mujeres embarazadas y niños menores de 5 años.

## Como prevenir la influenza estacional

- Vacunarse todos los años. La vacuna reduce la aparición de enfermedades relacionadas con la influenza y el riesgo de sufrir complicaciones graves, incluyendo hospitalizaciones o la muerte.
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Mientras esté enfermo, limitar el contacto con otras personas para evitar contagiarlas.
- Mantenerse en el hogar por 24 horas después de terminar la fiebre (sin medicamento).
- Cubrir la nariz y la boca con un pañuelo o su manga al toser o estornudar.
- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, o usar limpiador de manos con base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, o la boca.
- Desinfectar las superficies y los objetos que puedan estar contaminados.