

¿SABE LO QUE ES LA GRIPE?



Un recurso educativo sobre la gripe para profesionales de atención médica

SEPTIEMBRE
DE

2019



healthy
women



Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur



Índice*

Carta de bienvenida	Página 3
Visión de una enfermera pediátrica profesional	Página 4
El devastador impacto de la gripe: historias de familias	Páginas 5-6
¿Sabe lo que es la gripe? Recursos para profesionales de atención médica	Páginas 7-10
¿Sabe lo que es la gripe? Recursos para padres	Páginas 11-13
Acerca de nuestras organizaciones asociadas	Página 14
Respuestas de “¿Cuánto sabe de la gripe?”	Página 15
Referencias	Página 15

** El índice está compuesto de hipervínculos para que la navegación por el conjunto de herramientas sea rápida y sencilla.*

Estimado profesional de atención médica:

Hoy tiene la oportunidad de tomar una decisión que podría salvarle la vida a un niño: puede decidir hablar de forma proactiva con sus padres sobre la importancia de la vacunación anual contra la influenza.

Estamos en la temporada de gripe. Sí, la gripe: esa temida palabra de cinco letras a la que a menudo no le prestamos atención por lo que consideramos afecciones “más graves” o simplemente porque estamos demasiado ocupados. Sin embargo, lo que es importante *saber* es que, si bien la gripe puede ser grave para todos, es en especial preocupante en niños, incluso niños sanos. *¿Sabía usted* que en los Estados Unidos los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) calculan que desde 2010 las hospitalizaciones relacionadas con la gripe en niños de hasta cinco años de edad oscilaron entre 7,000 a 26,000 casos por año?¹ En promedio, más de 100 niños mueren en los Estados Unidos a causa de la gripe cada año.² Estas son estadísticas sorprendentes para una enfermedad que puede prevenirse mediante la vacunación.

En este mundo repleto de información en el que vivimos, los padres a menudo se ven abrumados por información confusa sobre decisiones de atención médica. A través de *¿Sabe lo que es la gripe?*, nuestras organizaciones intentan reforzar el importante papel que los profesionales de atención médica desempeñan al momento de educar a los padres acerca de algo tan simple y tan fundamentalmente importante a la vez: la decisión de vacunar a sus hijos contra la gripe (a partir de los 6 meses de edad, salvo raras excepciones, según la recomendación de los CDC).¹ De hecho un estudio reciente publicado en *Pediatrics* fue el primero de su clase en demostrar que la vacunación anual contra la gripe reduce significativamente el riesgo de un niño de morir a causa de la gripe.^{2,3}

Esperamos que este recurso sobre la gripe, que incluye información importante tanto para los profesionales de atención médica como los padres, le resulte informativo y útil. **Recuerde:** la vacunación contra la gripe no solo ayuda a proteger al niño, sino que también reduce la diseminación de la enfermedad a otras personas con las que puede tener contacto todos los días.

Gracias por ayudarnos a combatir esta enfermedad grave y potencialmente mortal.

Atentamente,



Serese Marotta
Directora de operaciones
Families Fighting Flu



Rajashree Koppolu, RN,
MSN, CPNP, MSL
Presidenta
National Association
of Pediatric Nurse
Practitioners



Beth Battaglini, RN
Directora ejecutiva
HealthyWomen

Visión de una enfermera pediátrica profesional

Patsy Stinchfield, MS, CPNP, CIC

Enfermera profesional especializada en enfermedades infecciosas

Miembro experto, National Association of Pediatric Nurse Practitioners

Directora sénior de Prevención y Control de Infecciones, Children's Minnesota



Como enfermera pediátrica profesional, a menudo escucho a la gente decir: “Ah, es una simple gripe”. Tal vez confunden la influenza con algo mucho menos grave, como un virus estomacal o un resfrío común. Tras haber trabajado 30 años en un hospital para niños, el número de historias de influenza trágicas siempre me recuerda que la gripe no es algo sin importancia y que puede ser mortal. Y es por eso que los profesionales de atención médica son tan importantes para combatir la gripe. Debemos recordarles a nuestros pacientes que la influenza (gripe) es grave y potencialmente devastadora. En promedio, más de 100 niños mueren en los Estados Unidos a causa de la gripe cada año. Es por eso que creo que las palabras “simple” y “gripe” nunca deben ir juntas en la misma oración, a menos que sea para decir: “Combatar la gripe es simple: solo hay que vacunarse!”.

Como profesionales de atención médica, sabemos que la vacunación anual es el primer paso, y el más importante, para proteger a los niños de la influenza. Un estudio publicado en *Pediatrics* (abril de 2017, Flannery et ál.) demostró que la vacuna contra la influenza redujo el riesgo de muerte relacionada con la gripe en un 51 % entre niños con afecciones médicas de alto riesgo subyacentes y en un 65 % entre niños sanos.

De forma similar, en mi lugar de trabajo, Children's Hospital of Minnesota, recientemente finalizamos un análisis que compara los factores de riesgo de la influenza grave en tres temporadas de influenza en Minnesota (2013-2016). Descubrimos que los niños de todas las edades, con o sin afecciones médicas subyacentes, pueden contraer influenza grave. La

influenza grave fue mayor en aquellos niños que no estaban vacunados.

La cobertura de la vacunación contra la influenza disminuye a medida que los niños crecen. Nuestra meta como profesionales de atención médica es aumentar la cobertura para niños a partir de los 6 meses de edad, ya que cada niño merece estar protegido. Sí, los niños más grandes están ocupados, pero muchas de las historias en UCI de hospitales comienzan con la frase “Se estaba vistiendo para ir a su práctica y de repente se sintió mal”. Así que recomienden a los padres que consideren hacer las citas de vacunación contra la influenza una prioridad para la familia.

Aunque su protección personal es un motivo más que suficiente, no se trata solo de los niños. Si los niños se engripan, tienen la capacidad de exponer a todas las personas de su entorno. Los profesionales de atención médica deben considerar cada visita una “visita de vacunación” para evaluar el estado de vacunación contra la gripe de sus pacientes. Además, recuérdelos a los padres que es importante que ellos también se vacunen para protegerse ellos mismos y proteger a sus hijos.

Es nuestra responsabilidad compartida #combatirlagripe para que nuestros hijos y nuestras comunidades estén seguros y saludables. Hagamos que la vacunación anual contra la influenza sea una parte de la rutina de atención médica infantil. Nos desafía, como padres y como profesionales de atención médica, a que nos aseguremos de que tantos niños como sea posible reciban la vacuna esta temporada, y todas las temporadas.

¿Sabía lo siguiente?

La gripe puede hacer que un niño sano termine en el hospital; en tres hospitales para ser exactos

La historia de la familia Miller



El 18 de diciembre de 2012, Caroline, de 5 años de edad, volvió a casa de la escuela con mucosidad y un poco de tos. Caroline tenía asma leve y ocasionalmente usaba un nebulizador, pero a medida que la noche avanzaba, comenzó a costarle respirar más de lo normal y sus padres se comunicaron con el pediatra. El médico recomendó alternar dosis de los medicamentos para el asma de Caroline y les dijo a sus padres que se mantuvieran en contacto. Lamentablemente, para la 1 a. m. no había habido mejorías; de hecho, su condición había empeorado.

Caroline respiraba agitadamente, como si hubiera estado corriendo. Después de consultar nuevamente al pediatra, sus padres llevaron a Caroline al hospital local como medida de precaución. En el lapso de 48 horas desde que comenzó a experimentar los síntomas iniciales de tos y congestión, Caroline fue trasladada a tres hospitales diferentes, y tuvo que ser transportada por vía aérea por el servicio de “Flight For Life” al tercer y último hospital, Children’s Hospital of Philadelphia (CHOP), para salvarle la vida.

En CHOP, la lista de lo que tenía Caroline resultó ser larga y aterradora. Gripe, neumonía, septicemia grave, choque septicémico, hipoxemia e insuficiencia cardiorrespiratoria inminente. Llenaron su pequeño cuerpo de antibióticos; hicieron todo lo que estuvo a su alcance para ayudarla a combatir las infecciones que atacaban sus pulmones. Caroline permaneció en la unidad de cuidados intensivos de pediatría de CHOP en coma farmacológico, intubada y con respirador durante dos semanas.

En Navidad, la condición de Caroline comenzó a mejorar. Cada día entre Navidad y el Día de Año Nuevo

hubo pequeños signos de evolución: las radiografías de tórax mostraban signos de que sus pulmones se estaban despejando, sus riñones funcionaban con más normalidad y su corazón latía como es debido. Poco a poco, Caroline se recuperó y, finalmente, el 30 de diciembre, le retiraron los bloqueantes neuromusculares y el respirador. Por primera vez en dos semanas, Caroline habló: quería un *pretzel* blando y una paleta helada. ¡Nunca antes un pedido de bocadillos había causado tanta alegría! Caroline pudo dejar CHOP una semana más tarde.

Antes de enfermarse, Caroline era muy activa, estaba en forma y era saludable. Nadaba y practicaba gimnasia todas las semanas. La habían vacunado contra la gripe todos los años, excepto ese año en particular. La vacuna no estaba disponible antes del comienzo de clases y, una vez que comenzó al ajetreado año escolar, se olvidaron de ella. La madre de Caroline, Jennifer, dice: “El hecho de que no fue nuestra prioridad fue el error más grande que he cometido como madre. Ese error y la falta de juicio casi me costaron la vida de mi hija y cambiaron la vida de toda mi familia para siempre”.

¿Sabía lo siguiente?

La gripe puede cobrarse la vida de un adolescente sano y atlético en tan solo días

La historia de la familia Booth



El 12 de enero de 2011, Austin, un adolescente previamente sano, atlético y fuerte de 17 años, se despertó sintiéndose mal. Después de que su madre le diera un medicamento, se fue a la escuela. Austin logró llegar al final de su día, pero cuando llegó la hora de su práctica de baloncesto esa tarde, el entrenador se dio cuenta de que no se sentía bien y lo envió a casa. Los padres de Austin pensaron que tal vez tenía gripe, así que le dieron más medicamento y mucho líquido.

Al día siguiente, Austin no fue a la escuela. A media mañana, comenzó a toser sangre, por lo que su madre llamó al médico y llevó a Austin a su consultorio para que lo viera. Cuando el médico lo vio, lo envió de inmediato a la sala de emergencias. En unas pocas horas, Austin fue conectado a un respirador para ayudarlo a respirar. Esa fue la última vez que Austin estuvo consciente y la última vez que su madre habló con él.

Austin fue traslado en transporte aéreo a St. Mary's Hospital en Grand Junction, Colorado. A partir de allí, luchó por su vida cada segundo de cada día. Austin era fuerte, pero se encontró con lo que los médicos llamaron "la tormenta perfecta". La gripe evolucionó a neumonía, y descubrieron que Austin también tenía *Staphylococcus aureus* resistente a meticilina (SARM). Fue más de lo que su cuerpo pudo combatir. El 17 de enero de 2011, murió en el hospital acompañado de sus padres y familiares. Austin no había sido vacunado contra la gripe.

Sus padres desean poder volver el tiempo atrás hasta antes de que comenzara su pesadilla. Lo primero que harían sería vacunarse ellos y vacunar a sus hijos contra la gripe. Ahora, la madre de Austin, Regina, es una

defensora de la vacuna contra la gripe. Recomienda a todos los padres que enseñen a sus hijos todo lo que pueden hacer para ayudar a prevenir la diseminación de gérmenes, como cubrirse la boca con un pañuelo cuando estornudan o tosen y a lavarse las manos. Pero, lo más importante, alienta a todos a vacunarse contra la gripe todos los años.



Usted conoce los beneficios de la vacunación anual contra la gripe; asegúrese de que los padres también los conozcan

No es ninguna sorpresa que probablemente se encuentre con padres que dudan de las vacunas y que se rehúsan a vacunar a sus hijos contra la gripe o dicen que hoy no es un momento “conveniente” o el momento “adecuado”. Esta es una oportunidad crítica para que usted, el profesional de atención médica, haga lo siguiente:

- ✓ Eduque a los padres acerca de los beneficios de la vacunación anual contra la gripe y de las posibles consecuencias si deciden no vacunar a sus hijos, las cuales pueden incluir hospitalización, ausencias escolares/laborales, costos financieros e incluso la muerte.
- ✓ Responda sus preguntas/inquietudes acerca de la vacuna contra la gripe, incluidos los efectos secundarios, la seguridad o la eficacia en términos que sean fáciles de entender.
- ✓ Comparta nuestras historias de familias (páginas 5 y 6) o historias de su propio consultorio para darles ejemplos de la vida real de la gravedad de la gripe, especialmente para los niños.
- ✓ Resalte a los padres que todos desempeñan un papel clave a la hora de reducir la diseminación de la gripe mediante la vacunación. Lo llamamos “**inmunidad comunitaria**”: la cantidad de personas que se vacunan afecta directamente la diseminación de la gripe en nuestras comunidades. Esto es especialmente importante para personas en grupos de alto riesgo, como bebés menores de 6 meses de edad que son demasiado jóvenes para recibir una vacuna contra la gripe, personas inmunodeprimidas y mujeres embarazadas.

Las investigaciones demuestran que el hecho de que los profesionales de atención médica recomienden enfáticamente la vacunación anual contra la gripe es un factor importante para mejorar los índices de vacunación. La mayoría de los adultos creen en la importancia de la vacunación, aunque necesiten un recordatorio anual de que deben vacunarse.¹³

¿SABE LO QUE ES LA GRIPE?

¿Cuánto sabe de la gripe? Ponga a prueba sus conocimientos sobre la gripe

1. La gripe española de 1918 mató a unos _____ millones de personas y está calificada como uno de los brotes más mortales de la historia.⁴
2. En _____, Jonas Salk y Thomas Francis, Jr. inventaron la vacuna contra la gripe.⁵
3. Entre 2004 y 2018, más de _____ niños murieron a causa de la gripe en los Estados Unidos. Históricamente, entre el _____ % y el _____ % de las muertes causadas por la gripe se dan en niños no vacunados, muchos de los cuales eran sanos.^{6,7,8,9,10}
4. La vacuna contra la gripe ha estado disponible en los Estados Unidos durante más de _____ años.¹¹
5. Si bien la eficacia de la vacuna puede variar, estudios recientes muestran que cuando la vacuna contra la gripe está bien adaptada a las cepas circulantes, puede reducir el riesgo de contraer gripe aproximadamente del _____ % al _____ % en la población en general.¹²

Las respuestas se encuentran en la página 15.

Estos son algunos mensajes importantes para usar cuando mantenga estas conversaciones

- La gripe es una infección viral muy contagiosa de las vías respiratorias (nariz, garganta y pulmones) que también puede afectar otros órganos del cuerpo o causar complicaciones graves o incluso la muerte.¹⁴
- Los niños tienen el índice más alto de infección a causa de la gripe, y los niños pequeños también tienen el mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe, incluida la hospitalización o incluso la muerte.¹⁵ A menudo, los niños también son quienes diseminan los gérmenes en sus comunidades.
- Las vacunas contra la gripe, que han estado disponibles en los Estados Unidos durante más de 50 años, son seguras y la mejor opción para proteger a los niños de esta enfermedad potencialmente mortal.¹¹
- Además de los graves riesgos de salud, contraer gripe puede significar ausencias escolares para los niños, licencias laborales para los padres/cuidadores y, en algunos casos, hospitalización, gastos médicos significativos e incluso la muerte.¹
- Las personas no vacunadas también pueden diseminar el virus de la gripe a otras personas, lo que es especialmente peligroso para mujeres embarazadas, niños, ancianos o personas inmunodeprimidas.¹⁴



Para obtener más información sobre la gripe y la importancia de la vacunación anual desde una perspectiva familiar, mire el anuncio de servicio público “Play It Safe” de Families Fighting Flu.

www.familiesfightingflu.org/multimedia/

¿**Sabe** cómo responder preguntas difíciles que pueden hacerle acerca de la gripe y de la vacuna contra la gripe?

Padre o madre:

¿Acaso no es la gripe solo un resfrío intenso? Mi hijo está sano, y la gripe no parece lo suficientemente grave como para que sea necesaria una vacuna.

Profesional de atención médica:

La gripe es una infección viral grave y muy contagiosa que puede ser más grave que los resfríos comunes en niños.¹⁴ De hecho, los niños son quienes tienen el índice más alto de infección a causa de la gripe.¹⁵ Y, en los Estados Unidos, los CDC calculan que desde 2010, las hospitalizaciones a causa de la gripe oscilaron entre aproximadamente 140,000 y 710,000 casos por año¹⁶, y las hospitalizaciones de niños de hasta cinco años de edad oscilaron entre 7,000 y 26,000 casos por año.¹ Lamentablemente, los niños, incluso los sanos, pueden morir a causa de la gripe.²

De hecho, un estudio reciente publicado en una revista médica de renombre fue el primero de su clase en demostrar que la vacunación contra la gripe reduce el riesgo de un niño de morir a causa de la gripe y sus complicaciones.²

Es importante recordar que la vacunación contra la gripe es la mejor forma de protegerse usted y de proteger a su familia de esta enfermedad grave y potencialmente mortal.¹

Padre o madre:

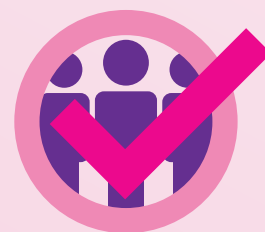
Mi hijo recibió la vacuna el año pasado. ¿Por qué debe vacunarse de nuevo?

Profesional de atención médica:

La vacunación anual contra la gripe es crítica porque las cepas de gripe pueden cambiar de un año a otro, y la vacuna contra la gripe se actualiza anualmente para proteger de las cepas circulantes anticipadas.³ Incluso si una temporada de gripe no es mala, es importante vacunarse contra la gripe. Además, la inmunidad del cuerpo a la gripe disminuye con el tiempo, lo que hace que la vacunación anual contra la gripe sea importante para mantener esa inmunidad.³

Verdades sobre la gripe:

Los CDC calculan que al aumentar los índices de vacunación en tan solo un 5 %, podrían prevenirse 500,000 casos de gripe, 230,000 visitas al médico relacionadas con la gripe y 6,000 hospitalizaciones asociadas con la gripe.¹¹



También es importante asegurarse de que el personal de su consultorio haya recibido la vacuna contra la gripe.

¡Dé el ejemplo!

Padre o madre:

Me preocupa la vacuna contra la gripe. ¿Es segura?

Profesional de atención médica:

Sí, de acuerdo con los CDC, la vacuna contra la gripe es segura y también la mejor medida de prevención que tenemos para protegernos de esta enfermedad grave y potencialmente mortal. De hecho, las vacunas contra la gripe han estado disponibles en los Estados Unidos durante más de 50 años, y hay investigaciones exhaustivas que establecen su seguridad. Además, los CDC, junto con la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU., controlan la seguridad de las vacunas que se usan en los Estados Unidos con regularidad. Las vacunas son investigadas exhaustivamente antes de que la FDA las considere seguras y las ponga a disposición del público general.¹⁷

Además, la vacuna contra la gripe no puede causar la gripe porque contiene un virus inactivado o atenuado, o no contiene ningún virus de la gripe.¹⁸ Los efectos secundarios comunes que pueden estar relacionados con la vacunación contra la gripe incluyen dolor, enrojecimiento o hinchazón del lugar de la inyección, fiebre, dolor de cabeza o dolores musculares.¹⁸

Padre o madre:

Mi hijo les tiene miedo a las agujas y preferiría la opción del aerosol nasal. ¿Es posible?

Profesional de atención médica:

La vacuna contra la influenza compuesta de virus vivos atenuados (live attenuated influenza vaccine, LAIV), también conocida como aerosol o atomizador nasal, es una de las vacunas contra la gripe aprobadas para esta temporada de gripe. El Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) no hace ninguna recomendación preferencial entre una vacuna contra la gripe y otra. La gripe es una infección viral grave y muy contagiosa. Vacunarse contra la gripe es una decisión importante que debe tomar por la salud de sus hijos, su familia y su comunidad.³

Padre o madre:

Me dijeron que la vacuna de la gripe no es 100 % eficaz. ¿Para qué debe recibirla mi hijo si no garantiza protección contra la gripe?

Profesional de atención médica:

Si bien la vacuna contra la gripe no es 100 % eficaz, es la mejor medida de prevención que tenemos para protegernos a nosotros y proteger a nuestras familias de esta enfermedad grave y potencialmente mortal.³ Según las recomendaciones de los CDC, todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe todos los años (a menos que un profesional de atención médica les indique lo contrario) no solo para proteger a esas personas, sino también para ayudar a reducir la diseminación de gripe en la comunidad.¹ ¿Sabía que al vacunarse contra la gripe está ayudando a reducir el riesgo de la diseminación de la gripe en nuestras comunidades?³

Se ha demostrado que la vacuna contra la gripe previene la muerte de niños sanos en hasta un 65 %.² Además, se ha demostrado que reduce el riesgo de contraer gripe en hasta un 60 %.^{2,12}

¿Sabe lo que es la gripe? Recursos para padres

Estos recursos educativos (páginas 12-13) comparten información importante para padres a fin de que puedan saber lo que es la gripe y entender la importancia de la vacuna contra la gripe para tomar la decisión de vacunar a sus hijos.

Las infografías tienen un tamaño de 8 ½" x 11" para que sean fáciles de imprimir/colocar en las paredes de los consultorios, como en salas de exámenes o de espera.

Úselas para comenzar una conversación con los padres acerca de la vacuna contra la gripe.

¿SABE lo que es la gripe?

Estas son tres medidas que puede adoptar para mantener la salud de su familia esta temporada de gripe...

La gripe no es NADA divertida
Manténgase al tanto de los hechos

La gripe es una enfermedad muy contagiosa que se disemina fácilmente a través de gotas diminutas que se forman cuando alguien tose, estornuda o habla.

Los niños tienen el índice más alto de infección a causa de la gripe.

En los EE. UU., más de 1,660 niños murieron a causa de la gripe entre 2004 y 2018.¹
Históricamente, entre el 80% y el 85% de las muertes causadas por la gripe se dan en niños no vacunados.^{2,3}

Diseñe un plan de vacunación contra la gripe divertido

Vacunar a todas las personas a partir de los 6 meses de edad contra la gripe todos los años es la mejor forma de protección contra la gripe.

Haga que vacunarse contra la gripe todos los años sea una actividad familiar **DIVERTIDA**.
PARA ELLO, HAGA LO SIGUIENTE:

N.º 1 Haga que su familia se vacune... **JUNTA**.

N.º 2 Después, disfruten una actividad en familia, como ir al cine o a su restaurante favorito.

Practique hábitos saludables

Además de la vacunación anual contra la gripe, también es importante recordar hacer lo siguiente:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Quedarse en casa cuando no se sienta bien
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca: así es como se diseminan los gérmenes
- Toser cubriéndose la boca con la parte interna del codo y no con la mano para evitar diseminar gérmenes
- Limpiar y desinfectar las superficies en casa, en el trabajo o en la escuela, en especial cuando alguien está enfermo

Vacunarse contra la gripe todos los años y practicar hábitos saludables le protege a usted Y a todos los que le rodean.

Recuerde: No es **SIMPLEMENTE** gripe, ¡es una enfermedad grave!

Para obtener más información, visite: www.familiesfightingflu.org

Síganos en    

Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur

1. Flannery, S. Influenza Associated Pediatric Mortality, 2004-2010. Dependence on Virus Type and Age. *Journal of Infectious Diseases*. Consultado el 24 de agosto de 2018.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
3. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
5. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
6. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
7. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
8. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
9. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
10. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.



Conozca la vacuna contra la gripe: ¡le alegrará haberlo hecho!

¿Qué es la gripe?

La influenza o gripe es una infección viral muy contagiosa que se disemina a través de gotas diminutas que se forman cuando alguien tose, habla o estornuda.^{1,2} La vacuna contra la gripe es la mejor medida de prevención disponible para protegernos contra la gripe, una enfermedad grave y potencialmente mortal.³

Las principales 10 verdades sobre la gripe que debe conocer

- 1 ¿Quiénes necesitan vacunarse contra la gripe?**
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe todos los años, salvo raras excepciones.⁴
- 2 ¿Por qué es necesario vacunarse todos los años?**
La vacuna contra la gripe puede cambiar de un año a otro, y la vacuna contra la gripe se actualiza anualmente para proteger de las cepas circulantes anticipadas.⁴
- 3 ¿La vacuna contra la gripe es segura?**
¡Sí! La vacuna contra la gripe ha estado disponible en los Estados Unidos durante más de 50 años. Los CDC y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. controlan la seguridad de todas las vacunas regularmente.⁵
- 4 ¿La vacuna contra la gripe puede causar la gripe?**
¡No! La vacuna contra la gripe contiene un virus inactivado o atenuado o no contiene ningún virus de la gripe, de modo que es imposible contraer gripe a partir de la vacuna.⁶
- 5 ¿La vacuna contra la gripe es eficaz?**
Sí, se ha demostrado que la vacuna contra la gripe previene la muerte de niños sanos en hasta un 65 %. Además, puede reducir el riesgo de contraer gripe para la población general en hasta un 60 % cuando la vacuna está bien adaptada a las cepas circulantes.^{7,8}
- 6 ¿Cómo funciona la vacuna contra la gripe?**
La vacuna hace que el organismo cree anticuerpos que combaten el virus de la gripe. El cuerpo demora aproximadamente dos semanas después de la vacunación en generar la protección contra la gripe, de modo que debe vacunarse lo antes posible (de preferencia, antes de octubre).^{9,10}
- 7 ¿Cuántas dosis de la vacuna necesita mi hijo?**
Los CDC recomiendan que los niños de 6 meses hasta los 8 años de edad que se vacunen contra la gripe por primera vez reciban dos dosis, separadas por un intervalo de al menos 28 días. Los niños que han recibido una vacuna contra la gripe anteriormente solo necesitan una dosis.⁴
- 8 ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes de la vacuna contra la gripe?**
Los efectos secundarios comunes pueden incluir dolor, enrojecimiento o hinchazón del lugar de la inyección, fiebre, dolor de cabeza o dolores.⁹
- 9 ¿Es peor contraer gripe o vacunarse contra la gripe?**
Vacunarse contra la gripe lleva minutos, pero la gripe puede enfermarlo durante un periodo de hasta dos semanas y puede ser grave, causar una hospitalización e incluso la muerte.³
- 10 Aparte de la vacuna, ¿qué más puedo hacer para mantener la salud de mi familia durante la temporada de gripe?**
Practique hábitos saludables como lavarse las manos a menudo, cubrirse la boca con la parte interna del codo al toser; evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar diseminar gérmenes; y quedarse en casa cuando no se sienta bien.

Recuerde:

No es simplemente gripe, ¡es una enfermedad grave!

Para obtener más información, visite www.familiesfightingflu.org

Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur

1. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
3. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
5. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
6. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
7. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
8. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
9. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.
10. American Academy of Pediatrics. Influenza: Types, Signs, and Symptoms. Consultado el 24 de agosto de 2018.



¿SABE lo que es la gripe?

Estas son tres medidas que puede adoptar para mantener la salud de su familia esta temporada de gripe...



La gripe no es NADA divertida

Manténgase al tanto de los hechos



La gripe es una enfermedad muy contagiosa que se disemina fácilmente a través de gotas diminutas que se forman cuando alguien tose, estornuda o habla.

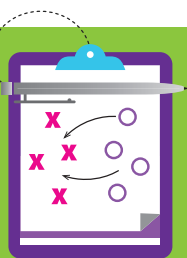


Los niños tienen el índice más alto de infección a causa de la gripe.



En los EE. UU, más de **1,650 niños murieron** a causa de la gripe entre 2004 y 2018.¹

Históricamente, entre el 80% y el 85% de las muertes causadas por la gripe se dan en niños no vacunados.^{2,3}



Diseñe un plan de vacunación contra la gripe divertido



Vacunar a todas las personas a **partir de los 6 meses de edad** contra la gripe todos los años es la mejor forma de protección contra la gripe.



Haga que vacunarse contra la gripe todos los años sea una actividad familiar **DIVERTIDA**.
PARA ELLO, HAGA LO SIGUIENTE:

N.º 1 Haga que su familia se vacune... **JUNTA**.

N.º 2

Después, disfruten una actividad en familia, como ir al cine o a su restaurante favorito.



Practique hábitos saludables



Además de la vacunación anual contra la gripe, también es importante recordar hacer lo siguiente:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Quedarse en casa cuando no se siente bien
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca: así es como se diseminan los gérmenes
- Toser cubriéndose la boca con la parte interna del codo y no con la mano para evitar diseminar gérmenes
- Limpiar y desinfectar las superficies en casa, en el trabajo o en la escuela, en especial cuando alguien está enfermo



Vacunarse contra la gripe todos los años y practicar hábitos saludables le protege a usted y a todos los que le rodean.

Recuerde: No es SIMPLEMENTE gripe, ¡es una enfermedad grave!

Para obtener más información, visite: www.familiesfightingflu.org

Síganos en    

Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur

1. FluView. Influenza Associated Pediatric Mortality 2004-2018. Disponible en <https://gis.cdc.gov/GRASP/Fluview/PedFluDeath.html>. Consultado el 24 de agosto de 2018.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC: Reported Flu Deaths in Children Surpass 100 for 2016-17. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/news/reported-flu-deaths-children.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC Reported Flu Deaths in Children Exceeds Seasonal High. Disponible en <https://www.cdc.gov/flu/spotlights/reported-flu-children-deaths.htm>. Consultado el 24 de agosto de 2018.



Conozca la vacuna contra la gripe: ¡le alegrará haberlo hecho!

¿Qué es la gripe?

La influenza o gripe es una infección viral muy contagiosa que se disemina a través gotas diminutas que se forman cuando alguien tose, habla o estornuda.^{1,2} La vacuna contra la gripe es la mejor medida de prevención disponible para protegernos contra la gripe, una enfermedad grave y potencialmente mortal.³

Las principales 10 verdades sobre la gripe que debe conocer

- 1 ¿Quiénes necesitan vacunarse contra la gripe?**
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe todos los años, salvo raras excepciones.⁴
- 2 ¿Por qué es necesario vacunarse todos los años?**
Las cepas de gripe pueden cambiar de un año a otro, y la vacuna contra la gripe se actualiza anualmente para proteger de las cepas circulantes anticipadas.⁵
- 3 ¿La vacuna contra la gripe es segura?**
¡Sí! La vacuna contra la gripe ha estado disponible en los Estados Unidos durante más de 50 años. Los CDC y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los EE. UU. controlan la seguridad de todas las vacunas regularmente.³
- 4 ¿La vacuna contra la gripe puede causar la gripe?**
¡No! La vacuna contra la gripe contiene un virus inactivado o atenuado o no contiene ningún virus de la gripe, de modo que es imposible contraer gripe a partir de la vacuna.⁶
- 5 ¿La vacuna contra la gripe es eficaz?**
Sí, se ha demostrado que la vacuna contra la gripe previene la muerte de niños sanos en hasta un 65 %. Además, puede reducir el riesgo de contraer gripe para la población general en hasta un 60 % cuando la vacuna está bien adaptada a las cepas circulantes.^{7,8}
- 6 ¿Cómo funciona la vacuna contra la gripe?**
La vacuna hace que el organismo cree anticuerpos que combaten el virus de la gripe. El cuerpo demora aproximadamente dos semanas después de la vacunación en generar la protección contra la gripe, de modo que debe vacunarse lo antes posible (de preferencia, antes de octubre).^{3,6}
- 7 ¿Cuántas dosis de la vacuna necesita mi hijo?**
Los CDC recomiendan que los niños de 6 meses hasta los 8 años de edad que se vacunen contra la gripe por primera vez reciban dos dosis, separadas por un intervalo de al menos 28 días. Los niños que han recibido una vacuna contra la gripe anteriormente solo necesitan una dosis.⁴
- 8 ¿Cuáles son los efectos secundarios comunes de la vacuna contra la gripe?**
Los efectos secundarios comunes pueden incluir dolor, enrojecimiento o hinchazón del lugar de la inyección, fiebre, dolor de cabeza o dolores.⁶
- 9 ¿Es peor contraer gripe o vacunarse contra la gripe?**
Vacunarse contra la gripe lleva minutos, pero la gripe puede enfermarlo durante un periodo de hasta dos semanas y puede ser grave, causar una hospitalización e incluso la muerte.⁵
- 10 Aparte de la vacuna, ¿qué más puedo hacer para mantener la salud de mi familia durante la temporada de gripe?**
Practique hábitos saludables como lavarse las manos a menudo; cubrirse la boca con la parte interna del codo al toser; evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca para evitar diseminar gérmenes; y quedarse en casa cuando no se sienta bien.

Recuerde:

No es simplemente gripe, ¡es una enfermedad grave!

Para obtener más información, visite
www.familiesfightingflu.org

Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur

Referencias:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Flu Symptoms & Complications. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/complications.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Key Facts About Influenza (Flu). Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Your Best Shot is the Flu Shot. Disponible en: <http://www.cdc.gov/features/flu/index.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Children, the Flu, and the Flu Vaccine. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Frequently Asked Flu Questions 2017-2018 Influenza Season. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines. Disponible en: <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Flannery B, Reynolds SB, Blanton L, Santibanez TA. Influenza Vaccine Effectiveness Against Pediatric Deaths: 2010–2014. Pediatrics. 2017;139(5):1–11. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/139/5/e20164244.full.pdf>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Vaccine Effectiveness - How Well Does the Flu Vaccine Work? Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/vaccineeffect.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.





Acerca de Families Fighting Flu

Families Fighting Flu es una organización de defensa nacional, sin fines de lucro, 501(c)(3) a base de voluntarios dedicada a proteger a niños y a sus familias de la gripe. Nuestra organización incluye familias cuyos hijos han sufrido graves complicaciones médicas o que han muerto a causa de la influenza, además de otros defensores y profesionales de atención médica comprometidos con la prevención de la gripe. En honor a nuestros niños, trabajamos para generar conciencia acerca de la gravedad de la enfermedad y para reducir el número de hospitalizaciones y muertes a causa de la gripe cada año al aumentar los índices de vacunación.

Para obtener más información, visite: www.familiesfightingflu.org.

[f www.facebook.com/familiesfightingflu](https://www.facebook.com/familiesfightingflu)

[t twitter.com/famfightflu](https://twitter.com/famfightflu)

[in www.linkedin.com/company/families-fighting-flu/](https://www.linkedin.com/company/families-fighting-flu/)

[@familiesfightingflu](https://www.instagram.com/familiesfightingflu)



Acerca de National Association of Pediatric Nurse Practitioners

National Association of Pediatric Nurse Practitioners (NAPNAP) es la única asociación profesional del país de enfermeros pediátricos profesionales (pediatric nurse practitioners, PNP) y sus colegas enfermeros registrados en prácticas avanzadas (advanced practice registered nurses, APRN) enfocados en pediatría dedicados a mejorar la calidad de la atención para bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes. NAPNAP, que representa a más de 8,500 profesionales de atención médica con 19 grupos de interés especial y 50 sucursales, ha estado defendiendo la salud de los niños desde 1973 y fue la primera sociedad de APRN de los Estados Unidos.

Visite www.NAPNAP.org para ver los recursos para proveedores y familias.

[f www.facebook.com/NAPNAP1973](https://www.facebook.com/NAPNAP1973)

[t twitter.com/NAPNAP](https://twitter.com/NAPNAP)

[in www.linkedin.com/company/national-association-of-pediatric-nurse-practitioners-napnap-](https://www.linkedin.com/company/national-association-of-pediatric-nurse-practitioners-napnap-)



Acerca de HealthyWomen

Durante casi 30 años, HealthyWomen ha inspirado y empoderado a millones de mujeres a adoptar un papel proactivo en su salud. HealthyWomen, una organización sin fines de lucro progresiva y única enfocada en la salud de la mujer, combina una plataforma mediática de salud en línea las 24 horas, los siete días de la semana con campañas de defensa y educación galardonadas. El destino web de HealthyWomen está orientado a lectores y proveedores de atención médica por igual y ofrece información de salud valiosa que educa a las mujeres y las guía a lo largo de varias edades y etapas de la vida.

Para obtener más información sobre HealthyWomen, visite HYPERLINK “<http://www.healthywomen.org>” www.healthywomen.org.

[f www.facebook.com/healthywomen/](https://www.facebook.com/healthywomen/)

[t twitter.com/HealthyWomen](https://twitter.com/HealthyWomen)

[in www.linkedin.com/company/healthywomen](https://www.linkedin.com/company/healthywomen)

1. La gripe española de 1918 mató a **50** millones de personas y está calificada como uno de los brotes más mortales de la historia.⁴
2. En **1938**, Jonas Salk y Thomas Francis, Jr. inventaron la vacuna contra la gripe.⁵
3. Entre 2004 y 2018, más de **1,650** niños murieron a causa de la gripe en los Estados Unidos. Históricamente, entre el **80% y el 85%** de las muertes causadas por la gripe se dan en niños no vacunados, muchos de los cuales eran sanos.^{6,7,8,9,10}
4. La vacuna contra la gripe ha estado disponible en los Estados Unidos durante más de **50** años.¹¹
5. Si bien la eficacia de la vacuna puede variar, estudios recientes muestran que cuando la vacuna contra la gripe está bien adaptada a las cepas circulantes, puede reducir el riesgo de contraer gripe en aproximadamente del **40% al 60%** en la población en general.¹²

Referencias

- ¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Children, the Flu, and the Flu Vaccine. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ²Flannery B, Reynolds SB, Blanton L, Santibanez TA. Influenza Vaccine Effectiveness Against Pediatric Deaths: 2010–2014. Pediatrics. 2017;139(5):1-11. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/139/5/e20164244.full.pdf>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ³Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Frequently Asked Flu Questions 2017-2018 Influenza Season. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ⁴Taubenberger JK, Morens DM. 1918 Influenza: the Mother of All Pandemics. Emerg Infect Dis. 2006;12(1):15-22.
- ⁵eMedicineHealth. Flu Vaccine (Seasonal and Pandemic Flu). Disponible en: https://www.emedicinehealth.com/flu_vaccine/page2_em.htm. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ⁶FluView. Influenza Associated Pediatric Mortality 2004-2008. Disponible en: <https://gis.cdc.gov/GRASP/Fluview/PedFluDeath.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ⁷FluView. Influenza Associated Pediatric Mortality 2008-2012. Disponible en: <https://gis.cdc.gov/GRASP/Fluview/PedFluDeath.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ⁸FluView. Influenza Associated Pediatric Mortality 2012-2016. Disponible en: <https://gis.cdc.gov/GRASP/Fluview/PedFluDeath.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ⁹FluView. Influenza Associated Pediatric Mortality 2016-2017. Disponible en: <https://gis.cdc.gov/GRASP/Fluview/PedFluDeath.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹⁰Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC: Reported Flu Deaths in Children Surpass 100 for 2016-17. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/news/reported-flu-deaths-children.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹¹Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Your Best Shot is the Flu Shot. Disponible en: <http://www.cdc.gov/features/flu/index.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹²Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Vaccine Effectiveness - How Well Does the Flu Vaccine Work? Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/qa/vaccineeffect.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹³Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Make a Strong Flu Vaccine Recommendation. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/vaccination/flu-vaccine-recommendation.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹⁴Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Flu Symptoms & Complications. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/complications.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹⁵Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Clinical Signs and Symptoms of Influenza. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/clinical.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹⁶Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Protect Yourself & Your Family Against the Flu. Disponible en: <http://www.cdc.gov/features/flu-prevention/index.html>. Consultado el 6 de octubre de 2017.
- ¹⁷Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Flu Vaccine Safety Information. Disponible en: <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/general.htm>. Consultado del 2 de noviembre de 2017.
- ¹⁸Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Misconceptions about Seasonal Flu and Flu Vaccines. Disponible en: <http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm>. Consultado el 6 de octubre de 2017.

¿SABE LO QUE ES LA GRIPE?



healthy
women



Hecho posible a través de una colaboración educativa con Sanofi Pasteur

SG1200L-SP