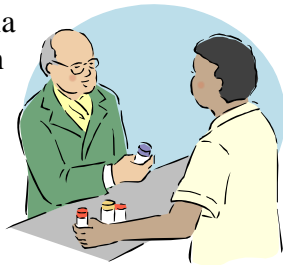




Protegiendo Su Familia de La Gripe

*Escrito por Glenda Kinder
Especialista de Educación en La Nutrición y La Salud*

Como los niños regresan a la escuela, hay preocupación creciente que la época de la influenza podría ser especialmente difícil este año. De interés en particular es la gripe porcina (H1N1) que pasó por muchos países, incluyendo los EEUU, en la primavera. Se recomiendan medidas especiales para proteger nuestros parientes vulnerables – los niños y los ancianos. En primer lugar, miremos a la gripe porcina para entender porque nos preocupamos.



La gripe porcina se propaga como otras formas de la gripe; cuando alguien tose o estornuda, esta persona manda gotitas contaminadas al aire donde otra persona puede inspirarlas. A veces una persona se infecta a causa de tocar una superficie u objeto contaminada y luego tocando sus propios ojos, nariz o boca. La persona puede adquirir síntomas de la gripe como la fiebre, la tos, el dolor de la garganta, la cabeza, o el cuerpo, los escalofríos, la nariz que gotea o que está congestionada, y la fatiga. Estos síntomas pueden aumentar a una enfermedad aguda (por ejemplo, la pulmonía o la insuficiencia respiratoria) y puede resultar en la muerte.

Investigadores buscan una vacuna específicamente para la gripe porcina y ensayos clínicos empezarán

pronto; esperan tener una vacuna para octubre de este año. Si la vacuna es segura para los niños, la vacunación extendida puede seguir.

También anticipan que la gripe estacional, para que hay una vacuna, aparecerá y aumentar la susceptibilidad de un niño a la influenza de clase H1N1. Entonces, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomienda que todos los niños de seis meses a 18 años reciban la vacuna anual para la gripe estacional. En tiempos pasados, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sugería la vacunación anual pero han aumentado su recomendación a causa de la susceptibilidad de los niños y la gravedad potencial de la influenza de clase H1N1.

Además de la vacunación, el sentido común y hábitos de la prevención de enfermedades pueden proteger su familia. Estos incluyen lavar las manos con jabón y agua, mantener una distancia de 6 pies de personas enfermas, y evitar tocando sus propios ojos, boca y nariz.



Fuente: Datos sobre La Gripe Porcina – una hoja informativa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 25 de julio 2009.



Este reporte es escrito por las Especialistas de la Universidad de Missouri en inglés y español para los ancianos. Este boletín es una colaboración entre el Centro Guadalupe, la Asociación de Alzheimer y la Extensión de la Universidad de Missouri. Si usted tiene sugerencias para su contenido, por favor contacte a la Dra. Nina Chen Especialista en Desarrollo Humano, 816-252-5051.

** Kelly G. Loeb, por el apoyo de la Asociación de Alzheimer, se proveyó la traducción en español.*