

carta dirigida a los padres  
Escuelas K-12

Estimado padre o tutor:

Durante el año lectivo que está por comenzar, existe una probabilidad mayor que la habitual de que las personas de nuestras escuelas y comunidades contraigan gripe (influenza). Además de la influenza “estacional” común que reaparece cada otoño, aún es probable que se produzcan casos del nuevo virus de la influenza H1N1 (“gripe porcina”), que apareció por primera vez la primavera pasada. El nuevo virus de la gripe H1N1 no desapareció por completo en el verano, de modo que es posible que la temporada de gripe comience más temprano este año.

En la actualidad, el virus H1N1 parece continuar actuando como la influenza estacional en términos de cómo afecta a las personas y el modo de contagio. La mayoría de las personas que se han infectado con el nuevo virus de la gripe H1N1 en Minnesota se han recuperado sin complicaciones. Sin embargo, al igual que cualquier virus de la gripe, el nuevo virus H1N1 puede causar una enfermedad grave. Algunas de las personas infectadas por el nuevo virus H1N1 han sido hospitalizadas, y se han producido varias muertes a causa de este nuevo virus. La mayoría de las personas infectadas por el nuevo virus H1N1 en Minnesota han sido niños en edad escolar. Las personas con un alto riesgo de tener complicaciones a causa de la influenza (incluidas la influenza estacional y la influenza por el nuevo virus H1N1) son aquellas que tienen una enfermedad médica subyacente (como enfermedades cardíacas, pulmonares o renales; asma; diabetes o inmunosupresión), las mujeres embarazadas, los niños menores de 5 años (en especial, los menores de 2 años) o las personas mayores de 65 años.

La influenza se transmite cuando una persona con gripe tose o estornuda. Usted puede ayudarnos a prevenir el contagio de la influenza en [nombre de la escuela] adoptando las siguientes medidas importantes:

1. **Su hijo debe permanecer en su hogar si tiene síntomas de gripe**, es decir, fiebre de 100 °F o más, tos y/o dolor de garganta. Cada mañana, antes de mandarlo a la escuela, verifique si su hijo presenta estos síntomas (le recomendamos que utilice el formulario adjunto como guía). Los alumnos que tengan estos síntomas en la escuela *serán enviados a sus hogares*. Otros síntomas que pueden presentarse con la gripe incluyen secreción nasal fluida, dolor de cabeza, dolor muscular, vómitos y diarrea (además de fiebre y tos o dolor de garganta).
2. **Los niños enfermos deben permanecer en sus hogares** durante, al menos, 24 horas *después de* que haya cesado la fiebre sin usar fármacos antifebriles, como Tylenol o Motrin. En general, esto implica que deben permanecer en sus hogares durante 5 a 7 días. Los niños no deben regresar a la escuela si no se sienten lo suficientemente bien como para participar en las actividades escolares, incluso si en las últimas 24 horas no han tenido fiebre. Los niños que permanezcan en sus hogares con síntomas de gripe también deben evitar entrar en contacto con otras personas, excepto cuando deban recibir atención médica. Esto implica no realizar actividades extracurriculares ni de otro tipo. No use aspirina ni productos que contienen aspirina si su hijo presenta síntomas de influenza.

*Otras cuestiones importantes:*

- Los niños deben permanecer en sus hogares hasta que hayan transcurrido 24 horas sin fiebre, aunque estén recibiendo fármacos antivirales, como Tamiflu (oseltamivir), y aunque el resultado de la prueba de detección de la gripe haya sido negativo. Las pruebas de detección de la gripe no siempre son exactas.
  - Cuando usted se comunique con nosotros para informarnos que su hijo no asistirá a la escuela porque está enfermo, tenga a bien especificar si tiene una enfermedad pseudogripal (síntomas de gripe). Esto nos ayudará a conocer el grado de actividad de la gripe en la escuela.
  - Los niños que regresen a la escuela después de una enfermedad pseudogripal pueden, de todos modos, contagiar la enfermedad, aunque con menor facilidad que cuando tenían fiebre y síntomas de gripe. Para evitar la transmisión del virus, es muy importante que se laven las manos con frecuencia y que se cubran al toser o estornudar con la manga o un pañuelo descartable mientras se encuentran en la escuela.
  - Planifique con anticipación quién cuidará de su hijo durante, al menos, 7 días en caso de que su hijo desarrolle síntomas de gripe.
3. **Enseñe a su hijo que se lave con frecuencia las manos**, con agua y jabón o con alcohol para manos. Se debe usar agua y jabón si las manos están sucias. Durante la jornada escolar, les recordaremos que se laven las manos con regularidad. Esto es sumamente importante para todos los alumnos, tanto los que se encuentran bien como los que regresan a la escuela después de haber estado enfermos.
  4. **Enseñe a su hijo que se cubra al toser y estornudar.** Debe usar un pañuelo descartable si tiene alguno a mano, pero también puede cubrirse con el codo o el brazo. Al toser o estornudar, no deben usarse las manos.
  5. **Enseñe a su hijo que debe evitar compartir los objetos de uso/consumo personal.** Esto incluye bebidas, alimentos o cubiertos.
  6. **Si su hijo tiene un alto riesgo de experimentar complicaciones a causa de la influenza, debe adoptar medidas de precaución adicionales.** Entre los niños con alto riesgo se encuentran aquellos que tienen problemas de salud crónicos, como asma, diabetes, enfermedades cardíacas o pulmonares, trastornos metabólicos, trastornos neurológicos y neuromusculares, y las jóvenes embarazadas. Los niños menores de 5 años también tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones a causa de la gripe. Si usted no sabe con certeza si su hijo tiene un riesgo mayor, consulte a un médico.

Si su hijo tiene un alto riesgo:

- Comuníquese con su médico de inmediato si su hijo desarrolla síntomas de gripe. Si su hijo necesita fármacos antivirales, deben comenzar a administrarse en el término de dos días de la aparición de los síntomas para lograr una mejor respuesta.
- Comuníquese con su médico para saber si es necesario administrar fármacos antivirales si su hijo ha estado en estrecho contacto con personas con síntomas de gripe.
- Recuerde que los niños que regresan a la escuela después de haber tenido una enfermedad pseudogripal todavía pueden contagiar el virus. Hable con su

- médico ahora para elaborar un plan para la gripe que se adapte a las necesidades médicas individuales de su hijo.
- Recuerde que si alguna de las personas que viven en su hogar tiene un alto riesgo de experimentar complicaciones a causa de la influenza, debe consultar a su médico para saber qué hacer si ha estado en estrecho contacto con otra persona con síntomas de gripe o si desarrolla dichos síntomas.
7. **Vacune a su hijo.** El Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health, MDH) recomienda vacunar *a todos los niños* contra la influenza estacional común. La vacunación es especialmente importante para los niños con alto riesgo de experimentar complicaciones relacionadas con la influenza.

Será necesaria una vacuna distinta para el nuevo virus de la influenza H1N1. Es probable que la vacuna esté disponible a fines de septiembre u octubre. Para la vacunación contra el virus H1N1, se dará prioridad a las mujeres embarazadas, las personas que vivan con bebés de menos de 6 meses de vida o que cuiden de estos, las personas de entre 6 meses y 24 años, las personas de entre 25 y 64 años que tengan trastornos de salud crónicos o sistemas inmunitarios debilitados, y los proveedores de atención de la salud. Es probable que se requieran dos dosis de la vacuna contra el H1N1, con varias semanas de diferencia.

8. **Sepa cómo cuidar de una persona con síntomas de gripe en su hogar y cuándo solicitar atención médica.** Consulte los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) y del MDH:
- [http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm)
  - <http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/flu/h1n1/basics/care>

Si el nuevo virus de la influenza H1N1 comienza a provocar efectos más graves, es posible que deban modificarse algunas de las recomendaciones que figuran en esta carta. Por ejemplo, quizás los niños con síntomas de gripe deban permanecer en sus hogares durante más tiempo, hasta siete días, independientemente del momento en que dejen de tener fiebre. Tal vez, algunas escuelas deban cerrar durante siete días o más. Le mantendremos informado si resulta necesario adoptar alguna de estas medidas.

Para obtener más información, visite el sitio web del Departamento de Salud de Minnesota en [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us) o el sitio web federal sobre la gripe en [www.flu.gov](http://www.flu.gov). Para obtener más información sobre la influenza en nuestra comunidad y sobre las medidas que está tomando [nombre de la escuela], visite [sitio web de la escuela/del departamento de salud] o llame al [número de teléfono correspondiente].

Agradecemos su colaboración para ayudar a reducir la transmisión de la influenza en nuestra escuela. Esperamos un año lectivo fructífero.

Le saluda atentamente,

[Nombre y firma del administrador de la escuela]