

¿Qué es la gripe o influenza?

La gripe, o influenza, es una **infección respiratoria aguda** causada por los virus de la influenza. A diferencia de un resfriado común, la gripe suele aparecer de forma **repentina y con síntomas más intensos**, como fiebre alta, dolores musculares y un marcado malestar general.

Es altamente contagiosa y se propaga fácilmente a través de gotitas respiratorias. Aunque la mayoría de los niños sanos se recuperan en una o dos semanas, la gripe puede causar complicaciones serias, por lo que la **prevención y la vigilancia** son fundamentales.

Este material es solo para orientación general y no reemplaza la evaluación médica profesional.

Síntomas más comunes

Fiebre moderada o alta

Dolor de cabeza

Tos seca

Congestión o secreción nasal

Dolor de garganta

Dolores musculares o corporales

Cansancio o decaimiento

En niños: vómitos o diarrea





¿Cómo se transmite?

La gripe se contagia principalmente de dos maneras:

- A través de **gotas respiratorias** que se liberan al toser, hablar o estornudar.
- Por contacto con **superficies contaminadas** con el virus, seguido de tocarse los ojos, la boca o la nariz.

Una persona puede contagiar desde 1 día antes de presentar síntomas hasta 5–7 días después.



Prevención: Las mejores herramientas

1. Vacunación anual

La medida más eficaz para prevenir la influenza. Se recomienda para todos los niños desde los 6 meses, especialmente si tienen enfermedades crónicas.

2. Capas de prevención

La prevención más efectiva combina varias acciones:

- Lavado de manos frecuente.
- Buena ventilación en casa y escuela.
- Cubrirse con el codo al toser o estornudar.
- Evitar contacto cercano si alguien tiene síntomas.
- Enseñar hábitos saludables de forma constante.

3. Ventilación reforzada

- Abrir ventanas varias veces al día.
- Facilitar el flujo de aire hacia el exterior.
- Reducir tiempo en espacios cerrados con muchas personas.

4. Prevención en escuelas y guarderías

- Lavado de manos al entrar, antes de comer y después del recreo.
- Buena ventilación en salones.
- Mantener en casa a los niños con fiebre o síntomas respiratorios.
- Grupos pequeños en espacios interiores cuando es posible.

5. Hábitos saludables durante todo el año

- Sueño adecuado.
- Actividad física diaria.
- Hidratación suficiente.
- Alimentación balanceada para apoyar el sistema inmune.



6. Educación para niños pequeños (enfoque lúdico)

- Canciones para acompañar el lavado de manos.
- Juegos que enseñen a taparse la boca con el codo.
- Cuentos sobre microbios para fomentar buenos hábitos.

7. Recomendaciones para familias con niños de mayor riesgo

- Mayor vigilancia ante síntomas respiratorios.
- Aplicar todas las capas de prevención en casa.
- Reconocer signos tempranos de dificultad respiratoria.

8. Autocuidado del adulto que convive con el niño

- No besar en la cara al niño si el adulto tiene síntomas.
- Lavarse las manos antes de cargar a un bebé.
- Evitar exponer a cuidadores mayores a niños enfermos.



Cuidados y Opciones de Confort en Casa

Ofrecer abundantes líquidos

Agua, caldos o suero oral para prevenir la deshidratación, especialmente si hay fiebre.

Mantener descanso

El reposo es fundamental. Evitar actividades extenuantes para que el cuerpo pueda recuperarse.

Manejo de la fiebre

Usar medicamentos antitérmicos solo si es necesario y siempre bajo estricta recomendación pediátrica.

Ambiente húmedo

Un humidificador puede aliviar la tos y la congestión nasal. Mantenerlo limpio es crucial.

Baño tibio

Puede ayudar a bajar la fiebre y aliviar el malestar muscular.

Solución salina nasal

Usar gotas o spray de solución salina puede aliviar la congestión nasal y facilitar la respiración.

No usar antibióticos

Los antibióticos no funcionan contra los virus como el de la influenza. No automedicar.



Cuándo consultar al pediatra?

Acude al pediatra o a urgencias si el niño presenta alguno de estos signos:

Cualquier fiebre en un recién nacido (hasta 28 días). 

Fiebre $\geq 38^{\circ}\text{C}$ en lactantes menores de 3 meses. 

Dificultad para respirar o respiración muy rápida. 

Coloración azulada en labios o uñas. 

Somnolencia excesiva o irritabilidad marcada. 

Signos de deshidratación (poca orina, boca seca, llanto sin lágrimas). 

Fiebre que dura más de 3 días. 

Empeoramiento de los síntomas después de una mejoría inicial. 

Dolor de oído intenso o secreción purulenta. 

Signos de Alarma Urgentes Adicionales

- Dificultad respiratoria severa con hundimiento de costillas.
- El niño no despierta o no responde adecuadamente.
- Convulsiones.
- Fiebre muy alta con mal estado general.



- Signos de deshidratación severa.



Cómo evitar el contagio en casa



Mantener al niño enfermo en una habitación separada si es posible.



No enviar a la escuela hasta al menos 24 horas sin fiebre (sin usar medicamentos antitérmicos).



Limpiar y desinfectar superficies de uso común (manijas, interruptores, juguetes).



Fomentar el lavado de manos para todos los miembros de la familia.



Usar mascarilla si se necesita estar en contacto cercano con el niño enfermo.



En resumen

La influenza suele ser manejable en casa con medidas de confort y vigilancia. La prevención con vacunas y hábitos higiénicos es clave. Acuda al pediatra ante cualquier signo de alarma o si tiene dudas sobre el estado del niño.

Este material es solo para orientación general y no reemplaza la evaluación médica profesional.



Contexto e Introducción

La gripe o influenza es una infección respiratoria viral muy contagiosa que suele aparecer en brotes epidémicos, especialmente durante los meses más fríos. En los niños, puede causar síntomas intensos como fiebre alta, tos, dolores musculares y gran cansancio.

Esta guía se ha elaborado con un propósito puramente educativo, para ayudar a las familias a entender cómo prevenir la transmisión del virus y cómo cuidar al niño enfermo en casa. Si los síntomas son severos o si el niño pertenece a un grupo de riesgo, es fundamental la evaluación oportuna por parte del pediatra.

? Preguntas Frecuentes

¿Cuál es la diferencia entre la gripe y un resfriado común?

A diferencia del resfriado, que suele aparecer de forma gradual con mocos y tos leve, la gripe aparece repentinamente con fiebre alta, dolor de cabeza, dolor muscular intenso y mucha fatiga.

¿Cuál es la mejor manera de prevenir la gripe?

La vacunación anual es el método preventivo más eficaz. Además, el lavado frecuente de manos y evitar el contacto cercano con personas enfermas son medidas clave.

¿Cuándo debo preocuparme y llevar a mi hijo al médico?

Acuda a urgencias si el niño presenta dificultad para respirar, respiración muy rápida, labios azulados, rechazo a beber líquidos, o si mejora y de repente empeora con fiebre más alta o tos peor.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://famiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

