

# ¡Manténgase Saludable!

1. Lávese las manos frecuentemente para así prevenir la transmisión de microbios.
2. Vacúnese contra la gripe y pulmonía.
3. Haga ejercicio regularmente.
4. Coma alimentos saludable.
5. Duerma 6 – 8 horas cada noche.

# Yo decido ...proteger a mi hijo.

## ¿Qué son los virus?

Los virus son microbios que causan infecciones como el catarro, la gripe y la bronquitis. Los virus viajan por el aire y entran a su cuerpo cuando una persona enferma tose o estornuda. Su cuerpo trata de combatir y destruir el virus. Uno empieza a sentirse enfermo entre 1 a 2 días si su cuerpo no puede combatir el virus inmediatamente. Ningún medicamento, incluyendo los antibióticos, curará una enfermedad causada por un virus.

## ¿Qué son los antibióticos?

Los antibióticos son medicamentos que tratan infecciones causadas por bacterias. ¡Los antibióticos no destruyen los virus! Los antibióticos no curan ni disminuyen los síntomas de un catarro o gripe. En cambio, el uso excesivo puede causar “resistencia a los antibióticos”.

## ¿Qué es la resistencia a los antibióticos?

La resistencia a los antibióticos sucede cuando los antibióticos pierden la capacidad de destruir las bacterias. Esto sucede cuando tomamos antibióticos cuando no es necesario o no los tomamos exactamente según las indicaciones del médico.

## ¡Prevenga la resistencia a los antibióticos!

SOLAMENTE debe darle antibióticos a su hijo o hija cuando el médico los receta. NUNCA, comparta los antibióticos con la familia o le dé sobras de antibióticos. Asegúrese que su hijo o hija se tome TODOS los antibióticos recetados, aun cuando empiece sentirse mejor. NO guarde los antibióticos.

## ¿Cuándo le recetará antibióticos el médico a mi hijo o hija?

Solamente el médico, enfermera practicante (nurse practitioner) o asistente médico (physician assistant) puede determinar si necesita un antibiótico. Solamente ellos les recetarán antibióticos a usted o a su hijo o hija.



## Para Más Información

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov/flu/espanol](http://www.cdc.gov/flu/espanol)

Rostros de la Gripe: [www.rostrosdelagripe.org](http://www.rostrosdelagripe.org)

Alliance Working for Antibiotic Resistance Education: [www.aware.md](http://www.aware.md)



## ¿Qué es la gripe?

La gripe (la influenza) es un virus que puede causar síntomas gripales.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, dolor de cabeza, tos seca, dolor de garganta, flujo nasal, dolor muscular, o cansancio y debilidad. (Su hijo o hija puede tener algunos o todos estos síntomas.)

En 3 a 7 días los síntomas de la gripe empiezan a pasarse, pero puede tener una tos, cansancio, o sentirse débil durante más tiempo.

**Los antibióticos no curan o disminuyen los síntomas de la gripe.**

## ¿Cómo puede prevenir la gripe mi familia?

Vacunándose contra la gripe.

**¿Dónde puede mi familia ponerse la vacuna contra la gripe?**

- En el oficina de su médico.
- En la farmacia local.

## ¿Cada cuánto tiempo debo vacunar a mi familia contra la gripe?

Una vez al año, entre septiembre a marzo. El médico de su hijo o hija puede que ofrezca la vacuna todo el año.

## ¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

- Los niños entre 6 meses y 18 años.
- Los adultos 50 años de edad o mayores.
- Las personas con un sistema inmunológico débil o que vivan con una enfermedad crónica, como diabetes, enfermedad del corazón, enfermedad de los pulmones, enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (COPD), o asma.
- Las mujeres que están embarazadas o puedan embarazarse.
- Los residentes de hogares para ancianos u otros hogares para personas con enfermedades crónicas.
- Las personas que viven con o cuidan de personas de 6 meses a 18 años, 50 años de edad o mayores, o personas que corran un alto riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe.
- Los adultos saludables entre 19 a 49 años de edad (opcional).

## ¿Qué pasa si mi hijo o hija se enferma?

Solamente el médico de su hijo e hija puede determinar si su niño tiene la gripe.

Si su hijo e hija tiene la gripe, su médico puede recetar un medicamento antivirico para la gripe.

Su hijo e hija puede enfermarse de un catarro aunque este vacunado contra la gripe. El catarro y la gripe son causados por distintos microbios.

**Su cuerpo por naturaleza está hecho para combatir los virus. ¡Ayude al cuerpo de su hijo o hija combatir la gripe!**

- Deje que se queda en casa y descanse mucho.
- Déle muchos líquidos (como agua y sopa).

## ¿Qué más podemos hacer para prevenir la gripe?

**Lávase las manos.** El lavarse sus manos frecuentemente con jabón y agua tibia ayuda reducir la transmisión de microbios. Lávese las manos antes y después de preparar comida, antes de comer, después de ir al baño, o cuando sus manos estén sucias.

**Cúbrase la boca y la nariz.** Utilice un pañuelo de papel o su manga para cubrirse la boca o la nariz cuando tosa o estornude. Esto previene la transmisión de microbios. Acuérdesse de lavarse sus manos si usa sus manos o un pañuelo de papel.

**Amablemente pídale a sus familiares y amistades que no le visiten si usted o ellos están enfermos.** Al ser expuestos, los adultos de mayor edad y personas con un sistema inmunológico débil, corren un riesgo de sufrir complicaciones graves de la gripe. Es posible que los cuerpos de ellos no puedan combatir la gripe como las personas saludables.

**Recuérdale a sus familiares y amistades vacunarse contra la gripe.**

Cuando las personas a su alrededor se vacunan tienen menos posibilidades de contraer la gripe y transmitírsela.

**Para más información, visite [www.aware.md](http://www.aware.md).**

