

# Consejos para los padres ante la gripe A

por el Prof. Juan Casado Flores

Jefe de la UCI del Hospital Infantil del Niño Jesús y Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid

**El Mundo. 21 de septiembre de 2009.-** La gripe A es una infección producida por el virus influenza A/H1N1 que es similar al virus de la gripe común. Aunque la alarma social es elevada, la gripe actual produce una enfermedad que es generalmente leve, y que en los niños cura sola, excepto en muy contados casos.

- Si su hijo es un niño hasta ahora sano, no se preocupe, aunque coja la gripe A, seguramente se desprenderá de ella, curará completamente en alrededor de una semana, sin tratamiento.
- Si su hijo tiene una enfermedad crónica que afecta: 1) al pulmón, como asma grave o neumonías de repetición; 2) al corazón; 3) neuromuscular, que impida la eliminación de las secreciones pulmonares; 4) déficit de la inmunidad o recibe medicamentos que deprimen las defensas; extreme las medidas de prevención para evitar que se contagie.
- Ni la gripe A, ni la gripe común tienen tratamiento. No insista a su médico para que le recete vitaminas, ni medicamentos para aumentar las defensas. Tampoco utilice homeopatía ni le vacune de la gripe común, porque nada de esto protege contra la gripe A.
- Los antibióticos ni previenen ni curan la gripe, por ello no los utilice. Sólo pueden administrarse cuando la gripe se complica.
- Los medicamentos antivirales como oseltamivir, comercialmente llamado Tamiflu®, o el zanamivir, conocido como Relenza®, no curan. En consecuencia, no se atormente buscando un medicamento poco eficaz; éstos sólo están indicados en algunas situaciones de gripe.
- La vacuna contra la gripe común no protege contra la gripe A, por ello es inútil administrarla con el objeto de prevenir la gripe A/H1N1.
- Los síntomas de la gripe A son los mismos que los de la gripe común, estos síntomas son indistinguibles de otras infecciones respiratorias tan frecuentes en el invierno, como catarro, laringitis, faringitis. Los niños con gripe A suelen tener fiebre, tos, mocos, estornudos y rechazo de la alimentación; los niños mayores de 5 ó 6 años pueden manifestar dolor de cabeza o de cuerpo y cansancio.
- Si considera, con estos síntomas, que su hijo tiene gripe A, ofrézcale frecuentemente agua, zumos de fruta, adminístrele paracetamol o ibuprofeno si tiene fiebre, y no le insista en la comida. Ofrézcale su alimento sin forzar porque los niños enfermos, también los que tienen gripe, suelen estar inapetentes, lo importante no es comer, sino beber, porque suelen tener reservas de alimentos para muchos días.
- Le aconsejo que cuide a su hijo en casa, no corra a al consulta médica, mucho menos al hospital, porque probablemente las salas de espera de los centros sanitarios son los lugares con más riesgo de contagiarse.
- Acuda a su médico o al centro de urgencia, sólo si su hijo necesita atención especial porque es portador de alguna dolencia crónica previa. También si la fiebre dura más de tres días o nota que tiene dificultad para respirar, tiene mal color de labios, está decaído en ausencia de fiebre, porque con fiebre es normal que esté decaído, o le preocupa su situación.
- Mientras su hijo juegue, tenga actividad y beba, no se preocupe, su hijo está bien, tenga o no gripe A.
- No 'secuestre' a su hijo durante los meses de epidemia, permítale que asista al colegio, juegue y visite a sus amigos y familia, lógicamente siempre que estos estén sanos.