



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Influenza

Lo que los padres, madres y encargados necesitan saber

Año Académico 2025–2026

23 de enero de 2026



Objetivos

Temas que discutiremos hoy

1. Contexto actual de la influenza
2. Qué es la influenza y cómo se transmite
3. Síntomas comunes y señales de alerta
4. Diagnóstico y tratamiento
5. Medidas de prevención en el hogar y la escuela
6. Qué sucede cuando hay casos o brotes en escuelas



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas...

La influenza es causada por un virus.

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Cierto ☒





DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO



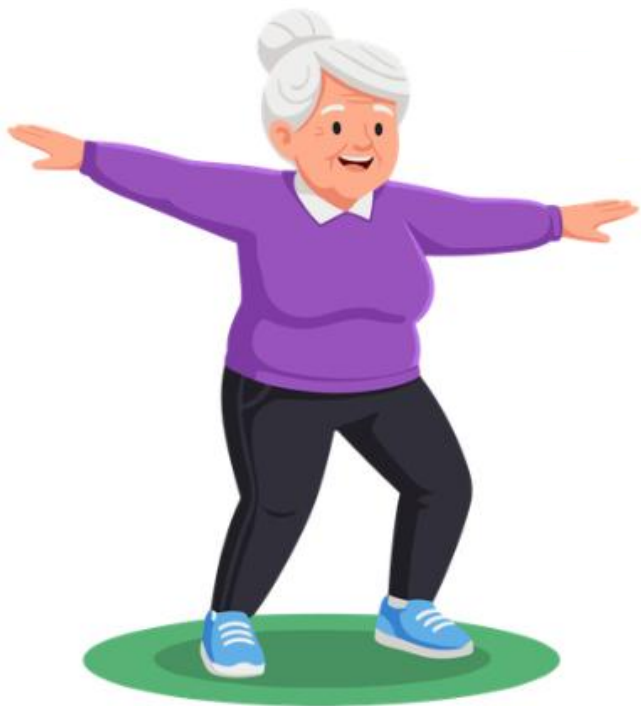
Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas...

La influenza se puede transmitir antes de que aparezcan los síntomas.

Cierto ☒ o Falso ☐



3

2

1

Cierto ☒





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas...

La influenza se puede tratar con antibióticos.

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Falso ☐

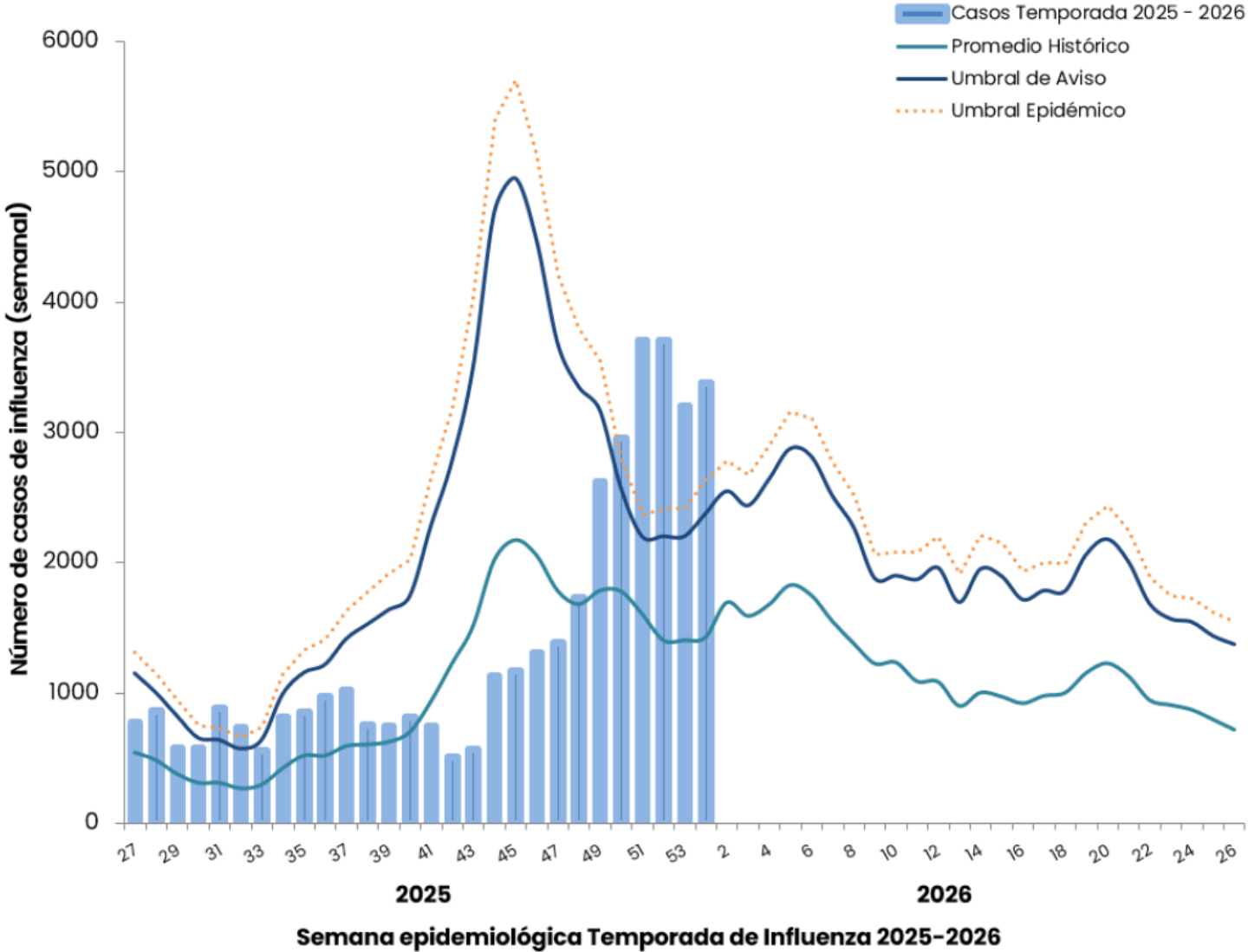


Contexto actual



- Tenemos **niveles altos** de transmisión de influenza.
- Estamos **muy cerca de una declaración de epidemia**, lo que significa que hemos tenido mas casos de lo esperado por varias semanas.
- Las **escuelas** son uno de los lugares donde la influenza **se propaga más rápido**.
- Las decisiones cotidianas de las familias **pueden marcar la diferencia**.

Gráfica 1. Curva epidemiológica de casos reportados por Semana Epidemiológica, Temporada 2025 – 2026.





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

El 47% de los casos son de 0-19 años

Temporada 2025-26



39,052

Casos reportados



2,852

Hospitalizaciones

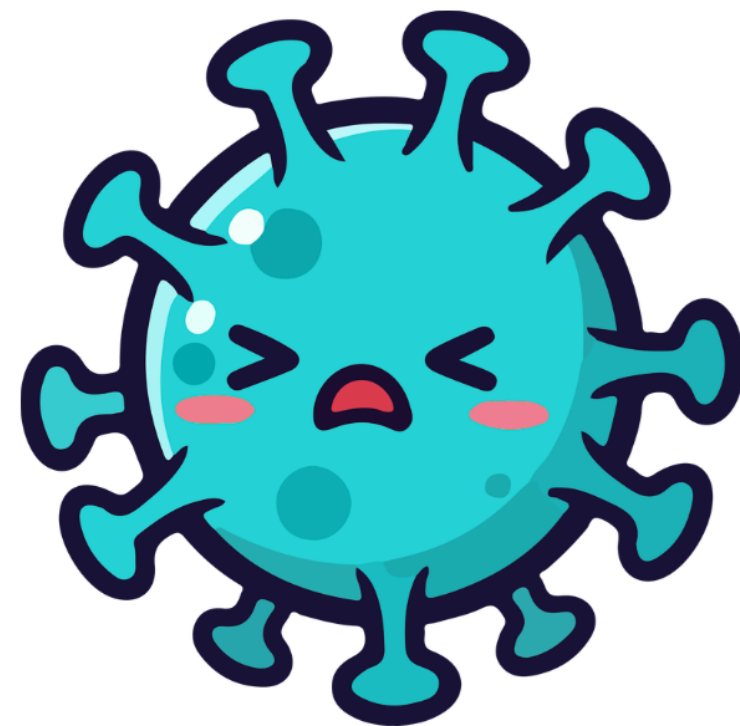


18,234

Casos de 0 a 19 años

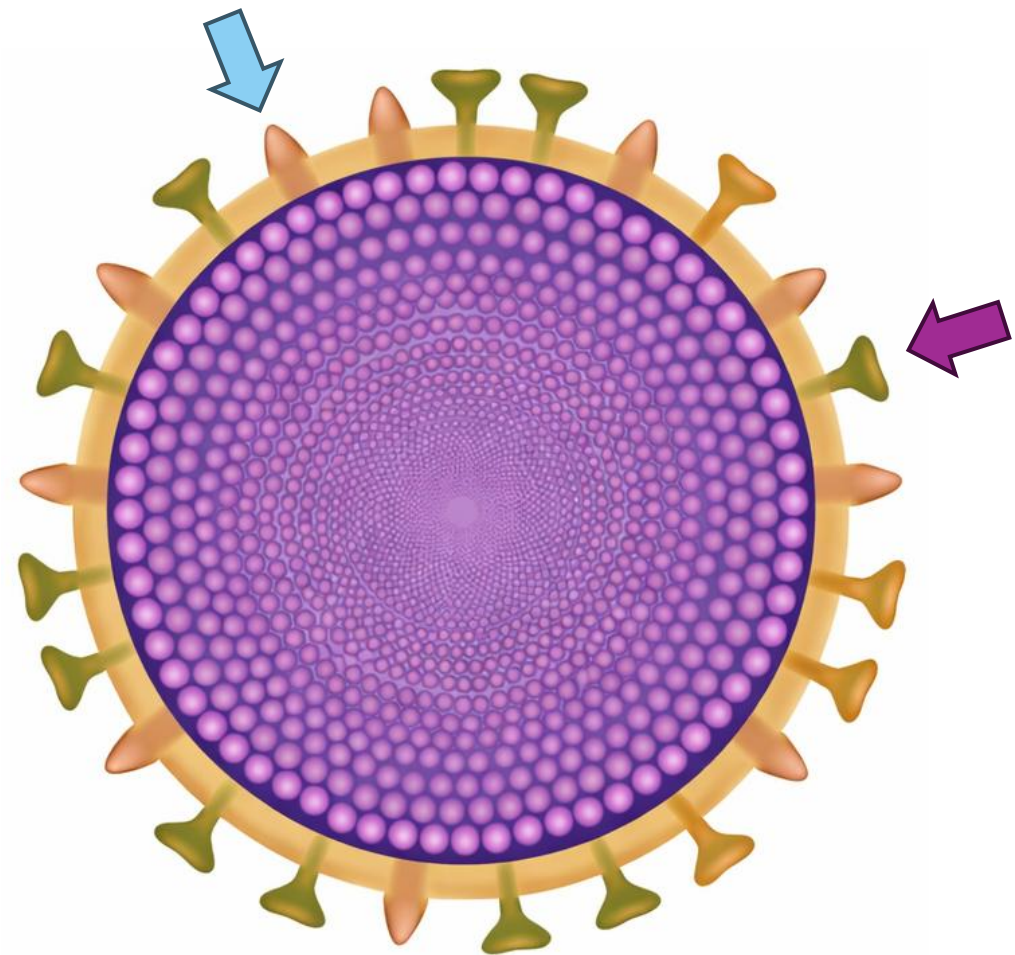
¿Qué es la influenza?

- La influenza es una **infección respiratoria viral**.
 - También conocida como "gripe".
- Afecta nariz, garganta y pulmones.
- Comienza **de forma súbita** y puede causar **síntomas intensos**.
- No es lo mismo que un resfriado o *cold*.
- Hay cuatro tipos de virus de la influenza: **A**, **B**, C y D.
- Los que circulan en humanos son principalmente A y B.



¿Por qué escuchamos H y N?

- La **influenza A** tiene **diferentes subtipos**.
- Los subtipos se basan en **dos proteínas: H y N**.
- Existen **18 tipos de H** y **11 tipos de N**.
 - Se combinan de distintas formas y dan nombre a los subtipos del virus.
- Actualmente circulan principalmente: **H1N1 y H3N2**.



Síntomas comunes

El período de incubación suele ser de 1 a 4 días después de la exposición. Los síntomas suelen comenzar de forma repentina.



Fiebre > 100.4°F
(38° C)



Tos



Dolor de
cabeza



Dolor muscular
o corporal



Dolor de
garganta



Cansancio o
fatiga



Congestión o
gotéo nasal



Vómitos y diarrea
(en algunos casos)

Complicaciones

- Los niños **menores de 5 años** (especialmente menores de 2) y aquellos con **enfermedades crónicas** como asma, problemas pulmonares, cardiopatías, diabetes o trastornos neurológicos tienen **mayor riesgo** de complicaciones graves.



Síntomas de alerta

- **Dificultad para respirar** (respira muy rápido, se le hunden las costillas, labios o cara azulados)
- **Fiebre muy alta o persistente** (más de 104 °F o que no baja con medicamentos)
 - 👉 En bebés menores de 12 semanas, cualquier fiebre.
- **Decaimiento extremo o cambios en el comportamiento** (muy somnoliento, no responde, no interactúa)
- **Convulsiones**
- **Dolor fuerte** (en el pecho o dolor muscular intenso que no le permite caminar)
- **Signos de deshidratación** (no orina por varias horas, boca muy seca, no llora con lágrimas)
- **Empeora luego de una mejoría** o empeoran condiciones crónicas existentes



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Parada #1



Influenza = Resfriado

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Falso ☐





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Parada #1



Dificultad para respirar es una señal de alerta y se recomienda buscar atención médica.

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Cierto ☒



¿Cómo se transmite la influenza?



Contacto cercano

Menos de 6 pies



Gotitas respiratorias

Al toser, estornudar, hablar, etc.



Superficies y objetos

Al tocarlos y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Por cuánto tiempo puede una persona enferma transmitir la influenza?

Generalmente, desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad.



Las personas infectadas por influenza propagan el virus y pueden infectar a otras personas **desde 1 día antes de que se manifieste la enfermedad hasta 5 a 7 días después de enfermarse.**

Este periodo puede ser mayor en algunas personas, especialmente en los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.



DEPARTAMENTO DE

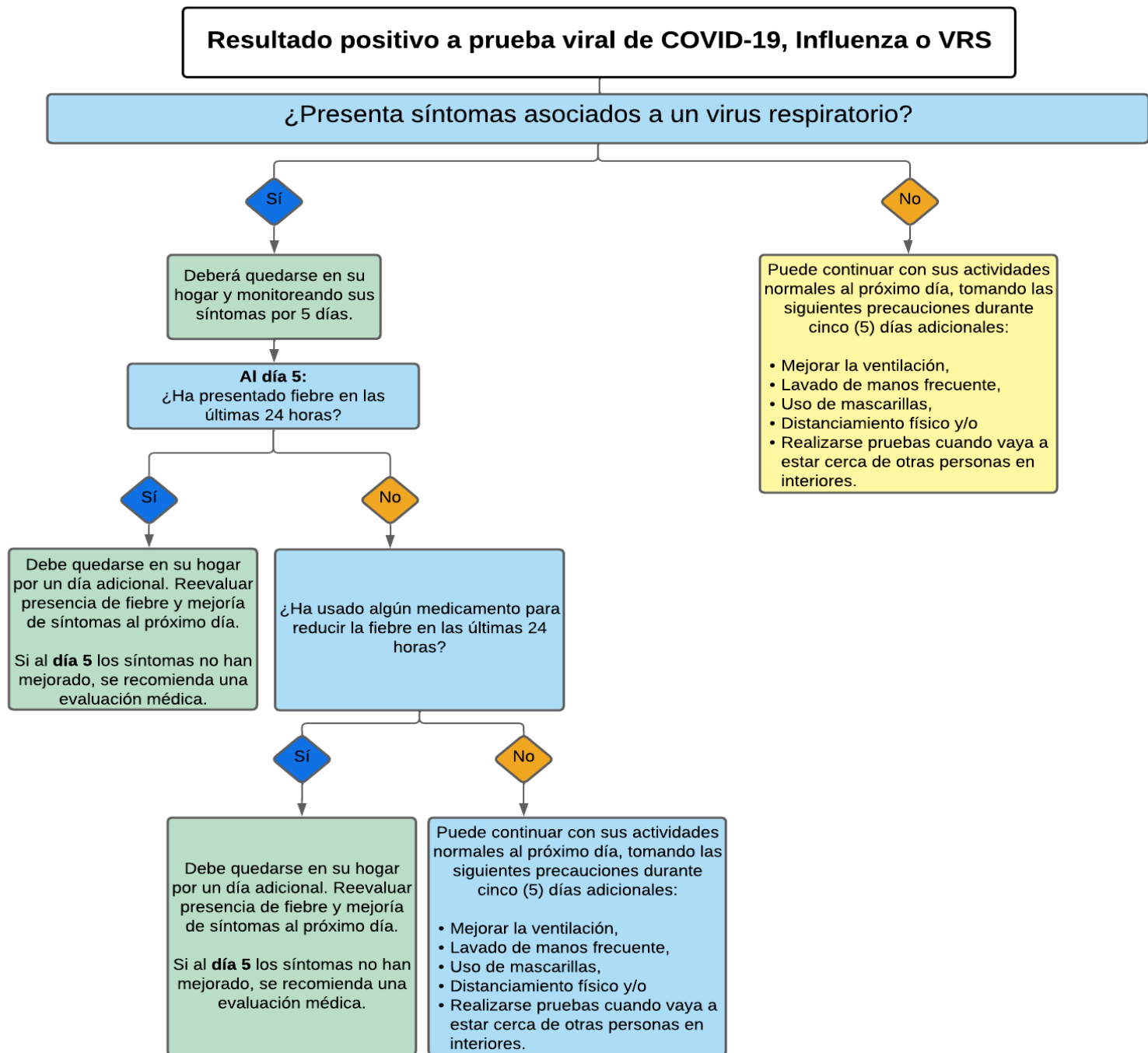
SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Flujograma de Instrucciones para Permanecer en el Hogar para la Población General

Enmendado al 11 de septiembre de 2025





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿Cómo se diagnostica influenza?

- Pruebas de laboratorio
 - Pruebas rápidas
 - Pruebas moleculares
- Pruebas caseras**



Muchas pruebas caseras disponibles en el mercado no están aprobadas por la FDA



**No se cuentan en vigilancia



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Tratamientos

Aunque muchas **personas se recuperan en casa** con manejo de síntomas, existen medicamentos antivirales (*especialmente en personas con mayor riesgo*) que ayudan a aliviar síntomas y prevenir complicaciones.

Los antivirales deben ser recetados por un médico.



Oseltamivir



Zanamivir



Peramivir



Baloxavir



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Parada #2



¿Cuántos días, como mínimo, debe quedarse una persona en el hogar si tiene influenza?

- A) 1–2 días
- B) 3 días
- C) 5 días

3

2

1

5 Días



Recomendaciones para la Prevención de Influenza



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Ver Sección 8; Guía Escolar 2025-2026



Estrategias de Prevención

Estrategias de Prevención para Enfermedades por Virus Respiratorio

Ver Sección 8: Guía para la Salud Escolar



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Vacunación

1. La vacuna contra la influenza se recomienda a partir de los 6 meses de edad.
2. Se administra todos los años.

Directorio de proveedores



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO



Higiene de manos



Agua y jabón por 20 segundos

Alcohol $\geq 60\%$



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Limpieza y desinfección

Paso 1: Limpieza

Remoción de suciedad y polvo



Paso 2: Desinfección

Dstrucción de virus y bacterias mediante productos químicos



Use productos que **indiquen en la etiqueta** que eliminan virus
Siga **las instrucciones del fabricante**



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Etiqueta respiratoria



Luego de toser o estornudar, se recomienda lavarse las manos
o usar desinfectante a base de alcohol

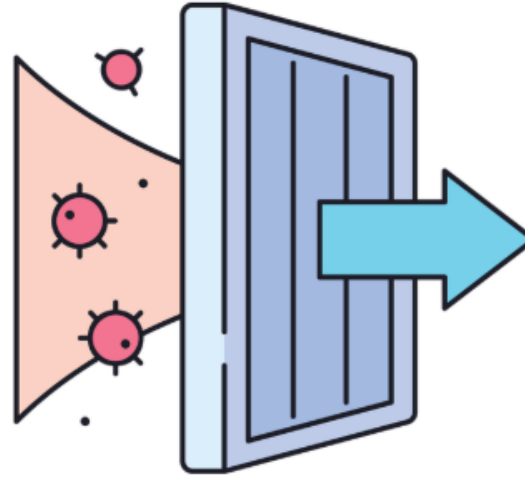


DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

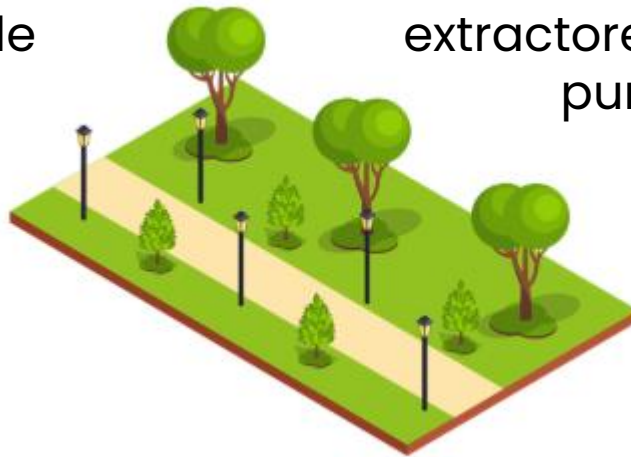
Ventilación



Abrir ventanas y puertas
cuando sea posible



Usar filtros MERV-13 o HEPA,
extractores, ventiladores o
purificadores



Reducir personas en espacios cerrados/
estar en espacios abiertos



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Uso de mascarillas

- Ayuda a reducir la propagación de gotitas
- Debe cubrir **nariz, boca y barbilla**
- Funciona mejor con **buen ajuste**





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Medidas adicionales

- ✓ **Hágase la prueba** si tiene síntomas
- ✓ **Mantenga distancia** cuando se sienta enfermo
- ✓ **Quédese en casa** si presenta síntomas de influenza



Pequeñas decisiones ayudan a proteger a los demás.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Parada #3



Para desinfectar correctamente, primero se debe limpiar la superficie.

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Cierto ☒





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Parada #3



Mejorar la ventilación se refiere únicamente a usar filtros HEPA.

Cierto ☒ o Falso ☐

3

2

1

Falso ☐



Influenza en escuelas



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



¿Qué sucede si hay casos de influenza en una escuela?

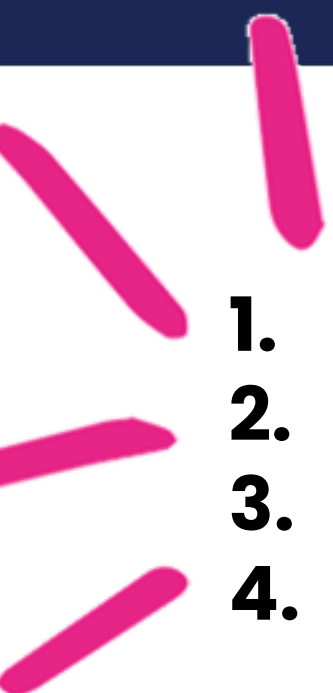
El Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR) es responsable de proteger la salud pública y trabaja en conjunto con las escuelas para prevenir contagios y responder ante casos de influenza

Si se identifica un estudiante con síntomas de influenza:

- El enfermero/a escolar o personal designado llevará al estudiante a un área aislada para evitar contacto con otros.
- Se notificará a los padres o encargados para que recojan al estudiante lo antes posible.
- El padre debe contactar al pediatra, quien puede recomendar una prueba confirmatoria.



¿Qué hago si mi hija o hijo dio positivo?

- 
1. **Monitoree los síntomas** de su hija o hijo.
 2. **Consulte con su pediatra** según sea necesario.
 3. **No lo(a) envíe a la escuela.**
 4. **Notifique a la enfermera(o) escolar** que su hijo(a) dio positivo a influenza.
 5. **Mantenga vigilancia de síntomas en otros miembros del hogar**, ya que pudieron haber estado expuestos.



¿Qué sucede si hay un brote de influenza en una escuela?

¿Cuándo se considera un brote en un grupo?

3 o más casos con prueba confirmatoria o diagnóstico médico, o
10% del grupo con prueba confirmatoria o diagnóstico médico

¿Cuál es la recomendación cuando se valida un brote?

El DSPR recomienda excluir al grupo completo por **7 días**

¿Por qué?

Responde al período de incubación del virus
Ayuda a cortar la cadena de transmisión

 *Esta es la última opción. Nuestra meta es actuar antes.*



Repaso rápido



Hoy vimos que:

😷 **La influenza es una enfermedad causada por virus** y suele comenzar de forma súbita.

🔔 **Reconozca las señales de alerta** y consulte a tiempo.

🦠 **Se transmite fácilmente**, incluso antes de que aparezcan síntomas.

🏠 **Enviar niños enfermos afecta a toda la escuela.**

🏠 **Quedarse en casa corta la transmisión.**

🛡️ **La prevención funciona:** higiene, ventilación, limpieza, pruebas y vacunación.

Recursos Adicionales



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO



Material para la población escolar

El DSPR desarrolló material educativo para estudiantes y personal escolar con el objetivo de fortalecer la educación en salud y promover prácticas preventivas desde edades tempranas.

El mismo está dirigido a las siguientes audiencias:

1. Personal docente y no docente
2. Autoridad en Salud
3. Padres
4. Estudiantes



https://www.salud.pr.gov/salud_escolar





DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Influenza

Lo que los padres, madres y encargados necesitan saber

Año Académico 2025–2026

23 de enero de 2026

