



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





Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas....

La influenza es causada por un virus.

Cierto  o Falso 

3

2

1



Cierto 





Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas....

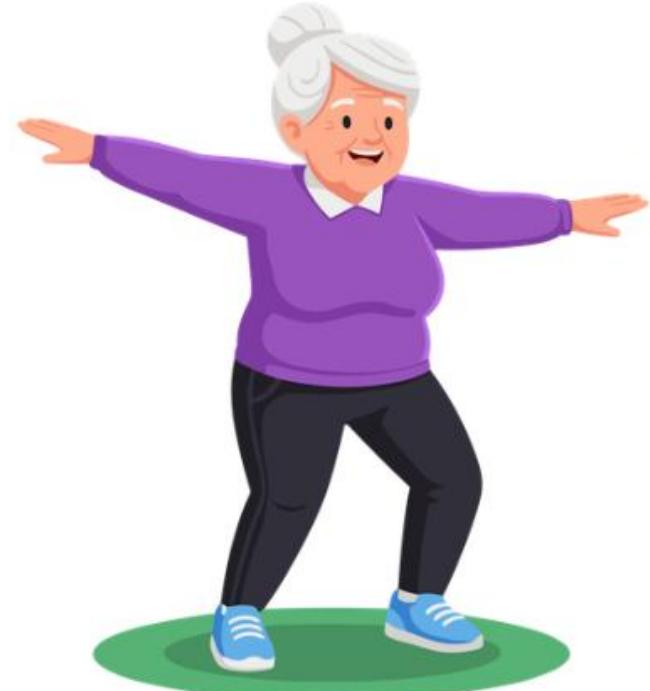
La influenza se puede transmitir antes de que aparezcan los síntomas.

Cierto  o Falso 

3

2

1



Cierto 





Calentando Motores



Vamos a hacer unas preguntas rápidas....

La influenza se puede tratar con antibióticos.

Cierto o Falso

3

2

1

Falso

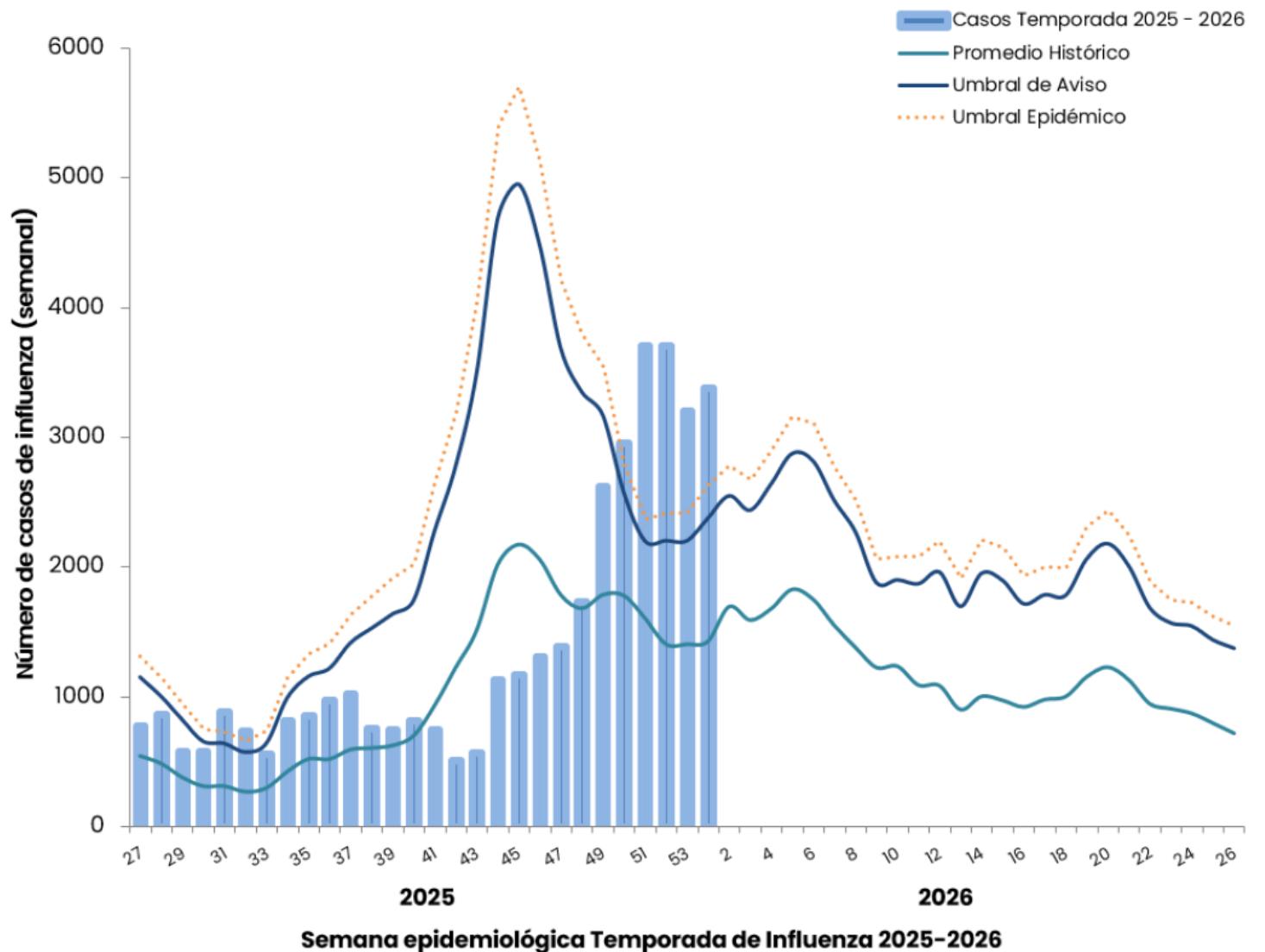


Contexto actual



- 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.



El 47% de los casos son de 0-19 años

Temporada 2025-26



39,052
Casos reportados



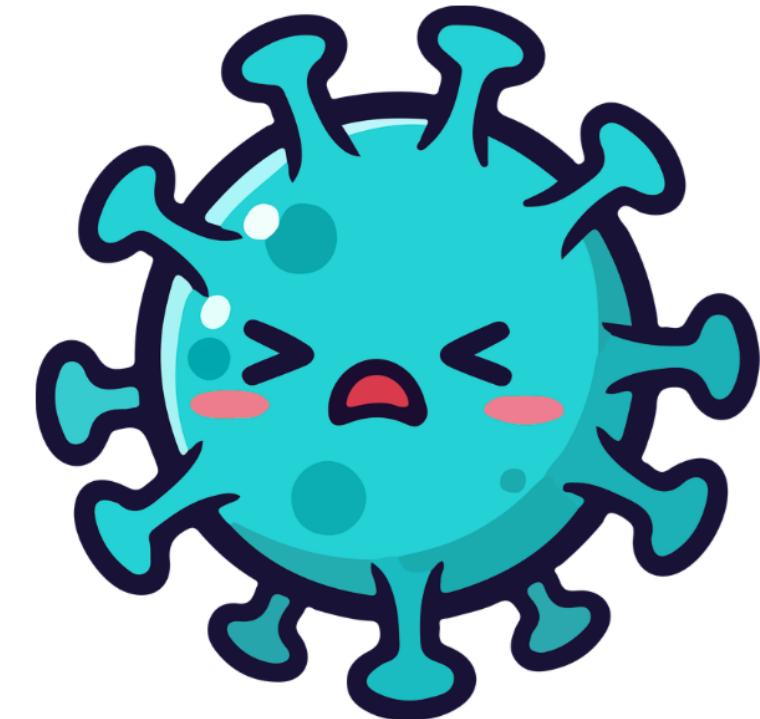
2,852
Hospitalizaciones



18,234
Casos de 0 a 19 años

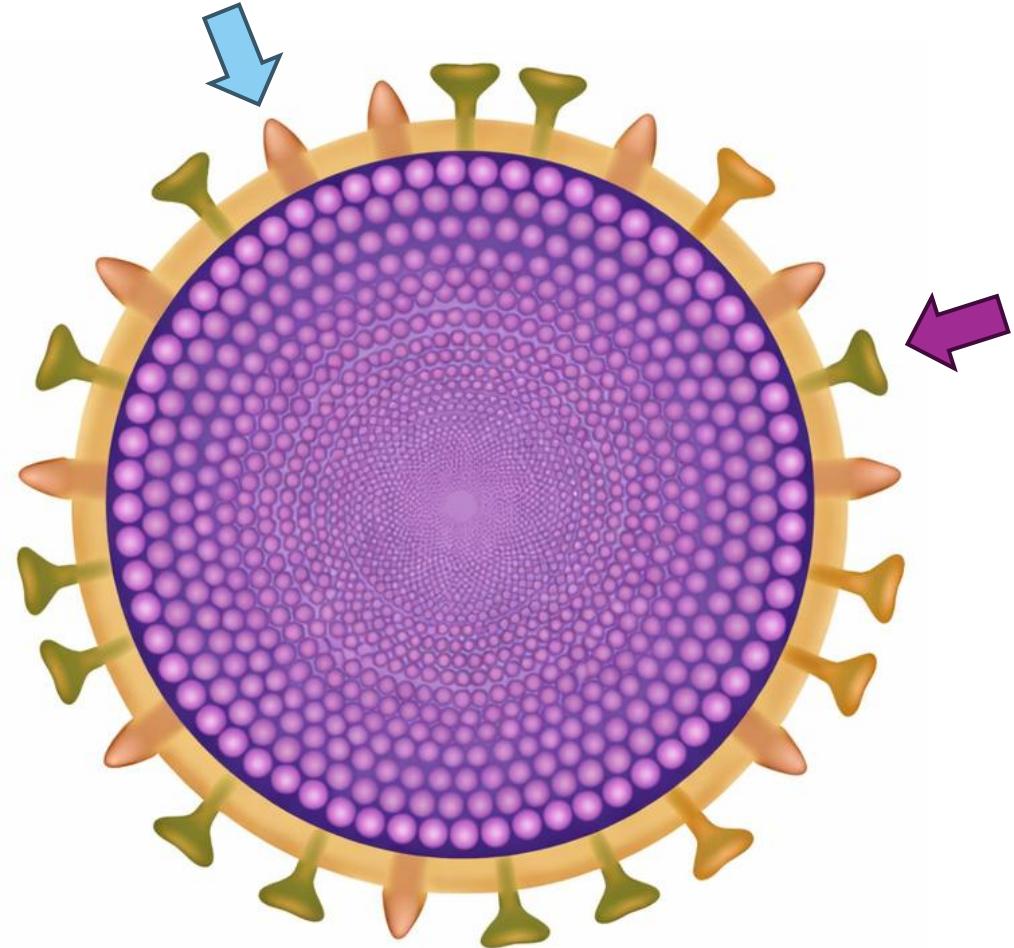
¿Qué es la influenza?

- 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 goteo 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

 Parada #1 

Influenza = Resfriado

Cierto o Falso

3 2 1

Falso



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.



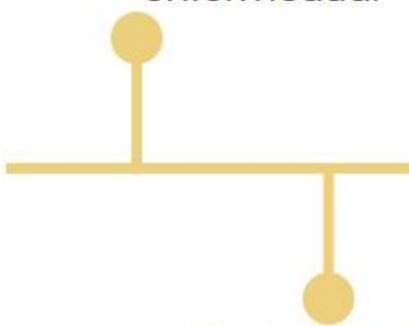
Superficies y objetos

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



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

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



Hasta 5 a 7 días después de enfermarse.



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.

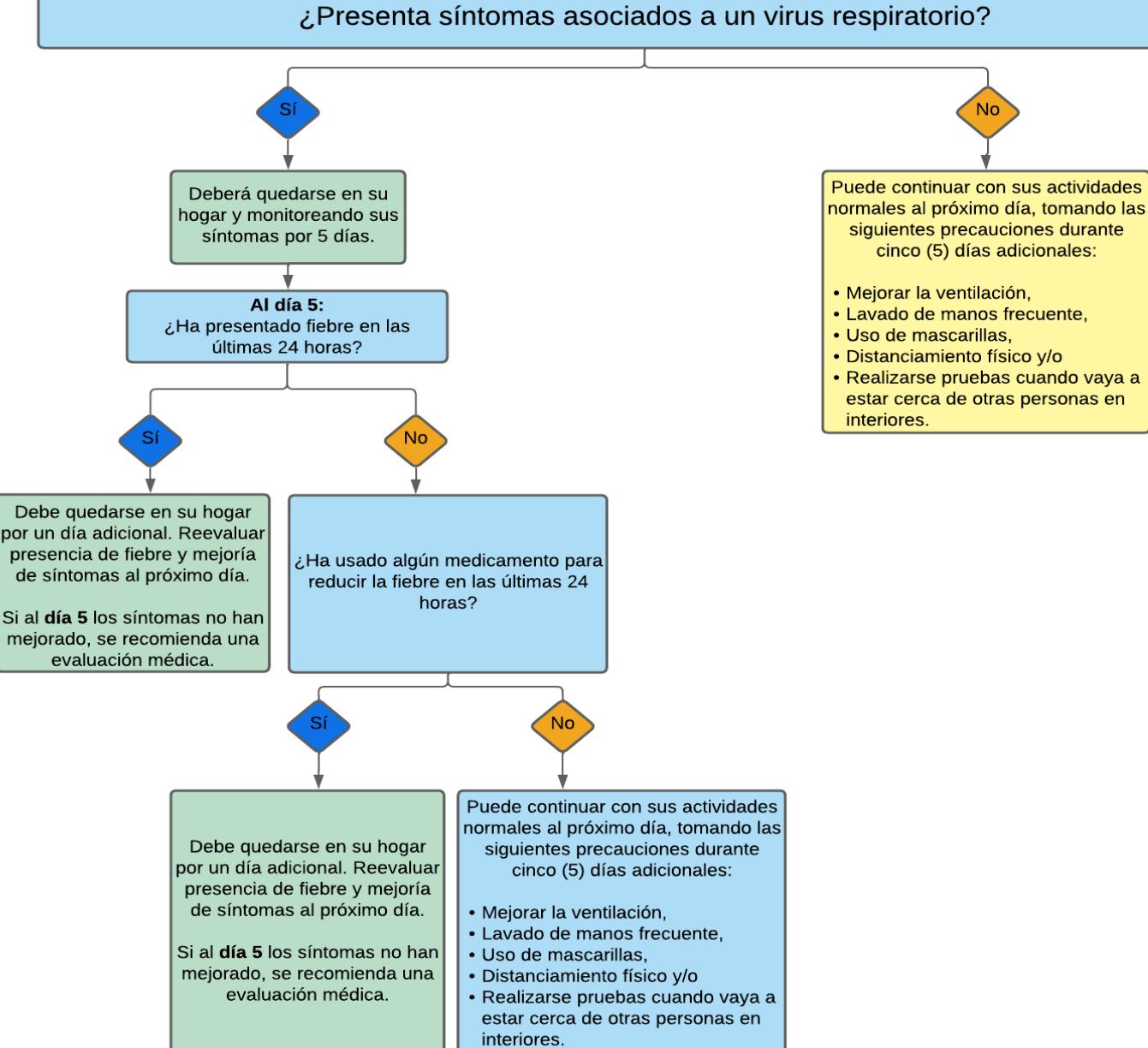


Flujograma de Instrucciones para Permanecer en el Hogar para la Población General

Emmendado al 11 de
septiembre de 2025



Resultado positivo a prueba viral de COVID-19, Influenza o VRS



¿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**

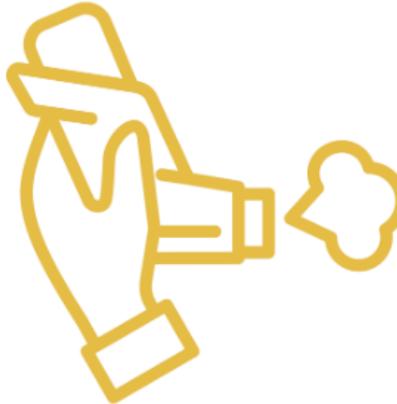
Tratamientos

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



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



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



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



Higiene de manos



Agua y jabón por 20 segundos



Alcohol $\geq 60\%$



Limpieza y desinfección

Paso 1: Limpieza

Remoción de suciedad y polvo



Paso 2: Desinfección

Destrucción de virus y bacterias
mediante productos químicos



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



Etiqueta respiratoria

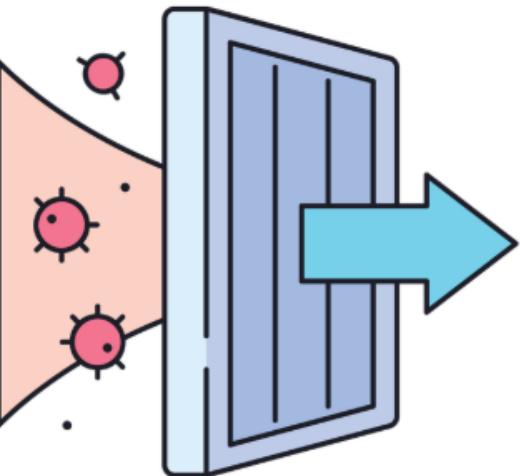


Luego de toser o estornudar, se recomienda lavarse las manos
o usar desinfectante a base de alcohol

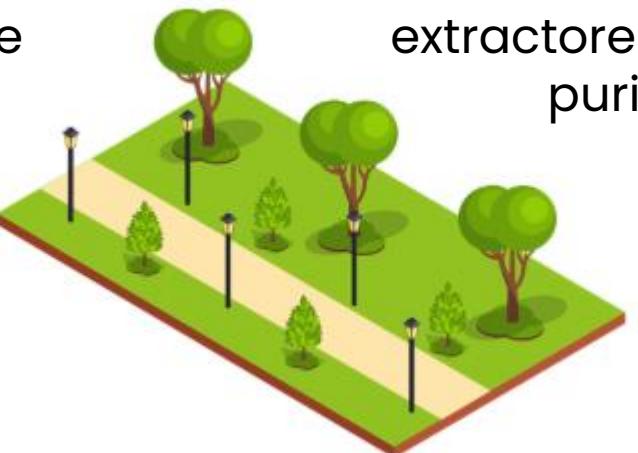
Ventilación



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

Uso de mascarillas

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



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.



Parada #3



**Para desinfectar correctamente, primero
se debe limpiar la superficie.**

Cierto  o Falso 

3

2

1

Cierto 





Parada #3



Mejorar la ventilación se refiere únicamente a usar filtros HEPA.

Cierto o Falso

3 2 1

Falso



Influenza en escuelas



¿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



Materiales 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

