

# Lo que los padres de Head Start deben saber sobre el Ébola

## ¿Qué es el Ébola?

El Ébola es un virus que causa una enfermedad rara grave que puede ser fatal. Es causada por un virus del Ébola hallada en varios países africanos. No obstante, los brotes han sido esporádicos. La recuperación del Ébola depende de una buena atención médica y de la respuesta inmune de la persona que lo contrae. Las personas que se recuperan de la infección por el Ébola desarrollan anticuerpos que duran por lo menos 10 años.

## ¿Cuáles son los signos del Ébola?

El Ébola es una enfermedad grave causada por el virus del mismo nombre. Los síntomas son, entre otros:

- Fiebre
- Fuerte dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Vómitos, diarrea o dolor estomacal
- Sangrado o moretones inexplicables

Los síntomas pueden aparecer en cualquier lugar, de dos a 21 días después de entrar en contacto con una persona infectada de Ébola. Los síntomas aparecen generalmente después de ocho a 10 días.

## ¿Cómo se propaga el Ébola?

El virus del Ébola se transmite mediante el contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de una persona enferma de Ébola. Estos fluidos incluyen, pero no se limitan a los siguientes: heces, saliva, sudor, orina, vómito, leche materna y semen. El virus en la sangre y los fluidos corporales pueden pasar a otra persona a través de la piel abierta o por los ojos, la nariz o la boca.

Es importante saber que:

- El virus del Ébola no se transmite por el aire o el agua ni por alimentos cultivados o aprobados para su consumo en EE.UU.
- Una persona que ha estado expuesta al virus del Ébola pero que no tiene síntomas no es contagiosa.

## ¿Quién está en riesgo de contraerlo?

Cualquier persona que entra en contacto con la sangre o los fluidos corporales de una persona enferma del Ébola está en mayor riesgo de ser infectada.

Los niños corren mayor riesgo de contraer la gripe estacional que el virus del Ébola. A menos que usted o su hijo haya tenido contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de una persona que está enferma por Ébola, ustedes no están en riesgo de contraerlo.

## ¿Cómo se diagnostica el Ébola?

Si sospecha que su niño tiene Ébola debe llevarlo al médico de inmediato.

## Si mi niño tiene Ébola, ¿se le debe excluir de Head Start?

Los niños diagnosticados con el Ébola deben permanecer fuera del centro hasta que el médico determine que ya no es contagioso. Puede que el centro de Head Start de su hijo le pida una nota de su médico permitiéndole regresar.

## ¿Cómo se detiene la propagación del Ébola?

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evite el contacto cercano, como besar, abrazar o compartir vasos o utensilios para comer, con personas que están enfermas.
- Limpie a menudo las superficies del hogar, como las encimeras, manijas de las puertas, los lavabos y retretes.
- Si cuida a otros niños enfermos, póngase guantes cuando trate un rasguño o cambie un pañal. Estos guantes, vendas o pañales usados y otros artículos deben ser retirados y desechados de forma segura para evitar el contacto con los ojos, la nariz o la boca. Lávese las manos otra vez, después de quitarse los guantes.
- Si ha viajado recientemente a África Occidental o puede haber estado expuesto a alguien con Ébola, asegúrese de seguir las instrucciones de su agencia de salud pública local.

## Cómo hablar con los niños sobre el Ébola

- Para reducir el temor de su hijo sobre el Ébola, lo mejor es limitar que vean informes sobre esta enfermedad por la televisión.
- Si los niños han visto las imágenes o vídeos de África Occidental, explique que la situación en Estados Unidos es muy diferente y lo que hayan visto por televisión no es lo que está sucediendo cerca de ellos.
- Sea franco. Responda a las preguntas, basándose en los hechos y de forma adecuada a su edad.
- Reduzca cualquier estigma, haciendo hincapié en que el Ébola es causado por un virus, no una persona y que el virus es difícil de transmitir (es decir, no está en el aire).
- Recuerde a los niños a lavarse las manos. Lavarse bien las manos no solo es beneficioso para la salud de sus hijos, sino que también puede ayudarles a que se sientan capaces de marcar la diferencia.

# Lo que los padres de Head Start deben saber sobre el Ébola

---

## ¿Cómo me informo más al respecto?

- Se dispone de servicios de consejería para las crisis de modo inmediato para aquellas personas preocupadas sobre el Ébola. Se puede acceder a ellos llamando gratuitamente a la línea de ayuda: 1-800-985-5990 (oprime el «2» para español) o [SAMHSA Disaster Distress Helpline \(en español\)](#)
- Véase: [Talking with Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks \(Cómo hablar con los niños: Consejos para cuidadores, padres y maestros, durante los brotes de enfermedades contagiosas, en inglés\)](#)