



## Cuidar de otras personas durante un brote de influenza (gripe)

Mayo 6, 2009

- Suministre abundantes líquidos. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que éstas causarán deshidratación.
- Mantenga al paciente limpio, seco, abrigado y aislado de las demás personas en la casa.
- Asegúrele al paciente que usted lo cuidará.
- Mida la temperatura del paciente (mañana y noche). Lleve un registro. Administre medicamento para bajar la fiebre, como acetaminofén (p. ej. Tylenol) o ibuprofeno (p. ej. Advil, Motrin u otro). Se puede usar aspirina, pero evite administrarla a menores de 20 años.
- Considere la posibilidad de darle un baño de esponja tibio o en bañera para reducir la fiebre.
- Anímelo a hacer gargarismos con agua salada o chupar pastillas para la garganta para reducir la molestia.
- Para aliviar el dolor de garganta, ofrezca helados cremosos, sorbetes o *popsicles* (helados a base de agua).
- Cada 2-3 horas, ayude al paciente a cambiar de posición en la cama. Hágalo dar paseos cortos por la habitación para evitar la congestión en el pecho. Haga que el paciente respire lentamente unas 4 a 5 veces y trate de toser.
- Para las náuseas, vómitos y diarrea, ofrezca una dieta líquida clara y pequeños tragos de líquidos con electrolitos. Déle trocitos de hielo, líquidos y evite las bebidas ácidas, como los jugos de frutas cítricas y de arándano.
- Llame o busque ayuda médica si el paciente presenta: confusión o irritabilidad extrema; dificultad respiratoria o dolor en el pecho con cada respiración; tos con saliva espumosa o roja; piel azulada; cuello rígido; incapacidad para mover el brazo o la pierna o convulsiona por primera vez.
- Busque ayuda médica si se presenta fiebre alta o preocupante. Las pautas para la fiebre son:
  - ❖ Bebés menores de 3 meses: fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más si se mide por vía rectal
  - ❖ Niños entre 3 meses y 2 años: fiebre de 103 °F (39.4 °C) o más
  - ❖ Niños mayores de 2 años a adultos: fiebre de 104 °F (40 °C) o más.

**Fuentes:** Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *“Now is the time to prepare. Your Guide to Pandemic Flu Care in the Home”* (Es hora de prepararse. Guía para el cuidado de la gripe pandémica en casa.) Howard County General Hospital, Departamento de Salud del Condado de Howard y la Fundación Horizon, Agencia de Seguridad Nacional de EE.UU.

**Referencias:** Para obtener más información, visite este sitio en Internet: [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).

# Hay tratamiento para los que están gravemente enfermos

Se espera que la mayoría de las personas se recuperen sin necesitar atención médica.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE EMERGENCIA

Busque atención médica de emergencia si usted se enferma y presenta cualquiera de estas señales de advertencia:

**Niños:** Respiración agitada o dificultad respiratoria; piel azulada o grisácea; ingesta insuficiente de líquidos; vómitos intensos o persistentes; no se despierta o no interactúa; humor tan irritable que no quiere que lo sujeten; mejoría de los síntomas semejantes a la gripe, seguida de fiebre y empeoramiento de la tos.

**Adultos:** Dificultad respiratoria o falta de aliento; dolor o presión en el pecho o el abdomen; mareos repentinos, confusión; vómitos intensos o persistentes; mejoría de los síntomas semejantes a la gripe, seguida de fiebre y empeoramiento de la tos.

## Información importante para personas con afección cardíaca, accidente cerebrovascular y afección cardiovascular:

Mantenga un suministro de dos semanas de sus medicamentos.

No interrumpa sus medicamentos sin consultar con su proveedor de cuidados de la salud, especialmente en caso de influenza o infección respiratoria.

Las personas con insuficiencia cardíaca deben estar alertas a los cambios en su respiración y deben notificarlos de inmediato a su proveedor de cuidados de la salud.

Es importante lavarse las manos a menudo con agua y jabón y seguir otras normas de higiene básica para evitar infecciones.

## MANTÉNGASE SANO

- Vacúnese contra la gripe estacional. NOTA: La vacuna antigripal no lo protegerá contra una nueva cepa del virus, pero lo mantendrá más sano.
- Coma una dieta balanceada, ejércitese con moderación y descanse bien.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón o fróteselas con un producto sanitario a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Tire los pañuelos usados en el cesto de basura; no se los guarde en los bolsillos o la cartera.
- Use una mascarilla (tapabocas) si le ordenan hacerlo.
- Practique el “distanciamiento social” limitando el contacto cara a cara con otras personas.
- Limpie las superficies de uso común, como mostradores, pasamanos, lavabos/inodoros, teléfonos, computadoras, etc.

University of New Mexico Hospitals,  
2211 Lomas Boulevard, NE  
Albuquerque, New Mexico 87106



Para mayor información, comuníquese con:  
Números de información sobre la influenza del  
NM DOH

- Público: 866-850-5892
- Proveedores: 866-850-5894