

Cómo atender a las personas con gripe en el hogar

Una Guía de Autoayuda



La Asociación de Atención en el Hogar de New Jersey
(Home Care Association of New Jersey)

El Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey

Rutgers University, Estación de Experimentos Agrícolas de New Jersey
(New Jersey Agricultural Experiment Station)

Reconocimientos

Algunas secciones de esta guía se adaptaron con permisos de:

Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland
(Maryland Department of Health and Mental Hygiene)

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
(Massachusetts Department of Public Health)

Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery
(Montgomery County Department of Health and Human Services)

Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health)

Salud Pública de los Condados de Seattle y King (Public Health Seattle & King County)

Sistema de Salud y Hospitales de Santa Clara Valley (Santa Clara Valley Health and Hospital System)

Salud de la Costa de Vancouver (Vancouver Coastal Health)



Abril de 2009

Índice

Contenido	Página
Propósito	3
Diagnóstico	3
Protéjase a sí mismo	5
Proteja a los demás	10
Limpieza y desinfección	10
Instrucciones para la atención de la gripe	13
Deshidratación: Líquidos aceptables	20
Si USTED tiene la gripe	24
Mantenga la mente y el cuerpo saludables durante una pandemia de gripe	25
Registro de la atención personal	26

Propósito

La mayoría de las personas que tienen la gripe podrán quedarse en casa mientras estén enfermas. Podrían atenderse a sí mismas o bien, otras personas que vivan en su hogar podrían cuidar de ellas. Esta información tiene el propósito de ayudarle a reconocer los síntomas de la influenza y a cuidar de las personas enfermas en el hogar.



Diagnóstico

¿Cómo puedo saber si tengo influenza?

Podría tener influenza si repentinamente se le presenta una enfermedad respiratoria con tos, fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, flujo nasal, dolor de garganta y dolores de cuerpo. En ocasiones, pero no con mucha frecuencia, los niños con influenza pueden tener náusea, vómitos o diarrea. Los adultos de más de 65 años de edad y los niños menores de 5 años podrían no tener fiebre cuando se enferman de influenza. A pesar de que los resfríos y otros virus pueden causar síntomas similares, la influenza debilita a las personas mucho más. La mayoría de las personas saludables se sentirán mejor en cinco a siete días, pero podrían tardar de 2 a 3 semanas en recuperarse totalmente. Las complicaciones de la influenza, como neumonía, pueden ser más graves en las personas de edad avanzada, los bebés y las personas con problemas crónicos de salud.



Diagnóstico

¿Es un resfrío o la influenza?

Los resfríos pueden causar síntomas similares a los de la influenza, pero ésta última puede conllevar a complicaciones. En la siguiente tabla se presentan los signos y síntomas comunes de la influenza. A diferencia de un resfrío, en el que los síntomas aparecen gradualmente, los síntomas de la gripe por lo general aparecen todos al mismo tiempo. Es común tener fiebre y dolores de cuerpo severos.

IMPORTANTE: El virus de la gripe pandémica puede producir síntomas distintos a los que causan las cepas de la gripe estacional. Por ejemplo, la cepa de la gripe pandémica de 1918 causaba que el líquido se acumulara rápidamente en los pulmones de los pacientes (un padecimiento conocido como edema pulmonar), junto con un grave trastorno de coagulación de la sangre. Por lo tanto, los síntomas de la gripe pandémica podrían ser diferentes y más graves de los que aparecen en la tabla siguiente:

Síntomas	Gripe
Fiebre	Repentina, a menudo alta (de 102° a 104° F) Dura tres días o más
Dolor de cabeza	Repentino y puede ser severo
Dolores de cuerpo	Usuales, a menudo severos
Fatiga y debilidad	Sí, repentinas y pueden durar de 2 a 3 semanas
Tos	Común y puede ser severa
Dolor de garganta, estornudos y nariz congestionada	En ocasiones
Diarrea y vómitos	Comunes en los niños

Protéjase a sí mismo

Si está cuidando a alguien que tiene la gripe, asegúrese de primero cuidarse a sí mismo. ¡De verdad! La gripe puede contagiarse fácilmente de una persona a otra. Cualquier persona que esté en un hogar donde hay alguien enfermo de la gripe, puede infectarse. Si usted se enferma, no podrá ayudar a otras personas. Los adultos que antes estaban saludables y que se enferman de la gripe tienen mayores probabilidades de infectar a otros durante los cinco primeros días después de enfermarse. Los niños y las personas enfermas cuyos sistemas inmunológicos están comprometidos pueden infectar a los demás por períodos más largos. De ser posible, debe asignarse solamente UNA persona para que brinde cuidados a la persona que está enferma. Para reducir aún más el riesgo de infección de la persona que brinda atención:

Limite el contacto con la persona que está enferma. Es importante mantener al enfermo aislado de los demás en el hogar. Si otra persona, aparte de la persona que brinda cuidados, entra a la habitación del enfermo, asegúrese de que esa persona se mantenga a 6 pies de distancia del enfermo. Mantenga los suministros necesarios (termómetro, pañuelos desechables, medicamentos, bebidas, etc.) en la misma habitación que la persona enferma. Esto ayudará a prevenir la propagación del virus.

Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia, frotándose durante 15 a 20 segundos. Esto es lo más importante y más fácil que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás. Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.



Lávese las manos o use desinfectante para las manos:

antes y después de tocar a alguien que está enfermo

antes y después de ir al baño

antes y después de comer

antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca

antes y después de usar Equipo de protección personal (consulte la página siguiente para obtener detalles)

Equipo de Protección Personal

En esta guía, equipo de protección personal se refiere a ropa protectora diseñada para prevenir la propagación de la infección. Esto incluye mascarillas, respiradores y guantes.

Protéjase a sí mismo

Equipo de protección personal para la persona enferma

- Use una mascarilla.

Una mascarilla es una máscara desechable de ajuste holgado, que cubre la nariz y boca. Las personas las usan para ayudar a evitar que sus propias gotas grandes se propaguen hasta llegar a otras personas. Usar una mascarilla puede ayudar a disminuir la propagación de la influenza cuando la persona enferma la usa durante el contacto cercano (menos de 6 pies) con otras personas. Sin embargo, **las mascarillas no están diseñadas para protegerle de inhalar partículas muy pequeñas, como el virus de la gripe.**

Cambie y deseche las mascarillas cuando se humedezcan.

Si la persona enferma no usa una mascarilla cuando haya otras personas en la misma habitación, deberá cubrirse la nariz y boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar. Los pañuelos desechables que use la persona enferma deben colocarse en una bolsa plástica. La bolsa debe cerrarse con un nudo o atarse y desecharse junto con la basura regular.



Equipo de protección personal para la persona que brinda atención

- Use un respirador durante el contacto cercano (menos de 6 pies) con la persona enferma.

Los respiradores están diseñados para protegerle de **inhalar** partículas muy pequeñas que pueden contener virus, como el de la gripe pandémica. Un ejemplo es el respirador de máscara con filtro N95. Está diseñado para filtrar y evitar que pasen al menos el 95% de las partículas muy pequeñas que hay en el aire. También pueden usarse otros respiradores, como el N99 y N100, que filtran y evitan que pasen más del 95% de las partículas que hay en el aire. Si en el hogar más de una persona tiene gripe y están en habitaciones separadas, use un respirador nuevo cuando atienda a cada persona enferma. Si los enfermos están en la misma habitación y el respirador que está usando tiene mucosidad visible de uno de los enfermos, colóquese un respirador nuevo antes de atender a la persona siguiente.

- Use **guantes desechables** cuando limpie o esté en contacto con líquidos corporales o artículos contaminados, como pañuelos desechables.

Los guantes pueden ayudar a protegerle de entrar en contacto con el virus de la gripe pandémica y otras enfermedades infecciosas. Si usa guantes, deséchelos después de cada uso.

En las páginas siguientes se mostrará cómo colocarse y retirarse adecuadamente el equipo de protección personal.

Protéjase a sí mismo

Mascarillas y respiradores

Usar una mascarilla o un respirador incorrectamente o retirárselo o desecharlo en forma inadecuada puede hacer que las manos o membranas mucosas del que los usa se contaminen del virus, lo que podría exponer al virus a la persona que los usa o a otras personas. En las instrucciones siguientes se usa la palabra “máscara”. Las instrucciones se aplican tanto a las mascarillas como a los respiradores.



- Antes de ponerse una máscara, lávese las manos con agua y jabón. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite tocar la parte exterior de la máscara durante y después de usarla para ayudar a evitar que las manos se le contaminen con material infeccioso que podría haberse acumulado ahí.
- Cambie y deseche las máscaras cuando se humedezcan.
- Una vez usadas, las máscaras desechables deben retirarse cuidadosamente tocando sólo las bandas elásticas o las ataduras en la parte posterior de la cabeza y después deben colocarse en una bolsa plástica que esté cerrada con un nudo o atada y debe desecharse junto con la basura regular.
- Si no se dispone de máscaras desechables y usa una máscara de tela reutilizable, debe retirársela de la misma forma, lavarla con detergente para ropa normal y secarla en la secadora de ropa a temperatura alta.

Se hace notar que la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food & Drug Administration; FDA) no ha evaluado ninguna máscara de tela reutilizable para usarse en prevenir la transmisión de agentes infecciosos, y ninguna se vende legalmente en Estados Unidos para usarse en el control de infecciones.

- Después de retirarse y desechar la máscara, lávese las manos a fondo con agua y jabón. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Para obtener información actualizada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos sobre el uso de mascarillas y respiradores, consulte:

<http://pandemicflu.gov/plan/communitymaskguidancecommunity.html>

Protéjase a sí mismo

Los guantes

Si bien los guantes ayudan a protegerle, una vez contaminados pueden convertirse en un método de propagar las gotas infecciosas a usted, a otras personas o a superficies ambientales. He aquí lo más importante que debe hacer y no debe hacer al usar guantes:

Trabaje de lo “limpio” a lo “sucio”

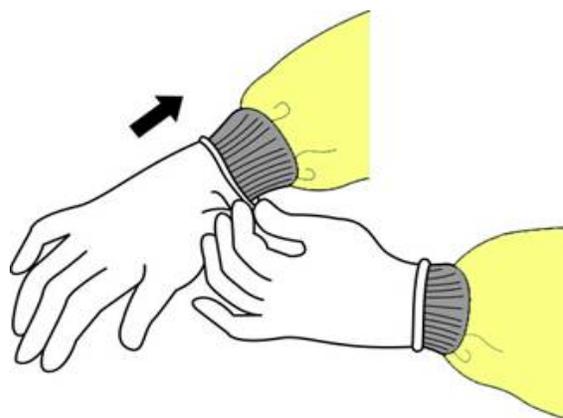
Este es un principio básico de control de infecciones. En este caso, se refiere a tocar superficies o lugares del cuerpo limpios antes de tocar áreas sucias o muy contaminadas.

Cámbiese los guantes según sea necesario

Si los guantes se rompen o se contaminan mucho y debe continuar dando atención, cámbieselos antes de empezar la tarea siguiente. Los guantes nunca deben lavarse y volverse a usar. Lavar los guantes **NO** hará que sea seguro volver a usarlos. Podría ser imposible retirar de ellos todos los gérmenes y además, lavarlos podría hacer que se rompan o tengan fugas.

Cómo colocarse los guantes

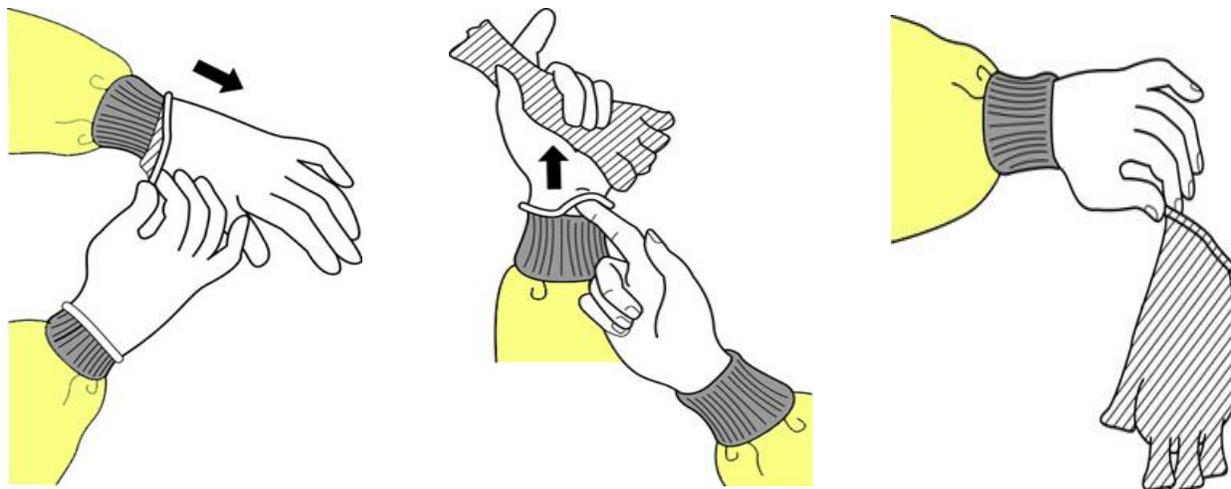
- Siempre póngase los guantes al último, después de colocarse su respirador.
- Inserte cada mano en el guante apropiado y ajústelo según sea necesario.
- No se acerque las manos enguantadas a la cara.
- Evite tocar o ajustar otro equipo de protección personal.
- Limite las superficies y los artículos que toca.
- Cámbiese los guantes si se rompen.
- Lávese las manos antes de ponerse guantes nuevos.
- No vuelva a usar los guantes. Deséchelos después de cada uso.



Protéjase a sí mismo

Cómo retirarse los guantes

- Tome uno de los guantes desde su borde exterior, cerca de la muñeca.
- Retírelo de la mano, de manera que vaya volteando el interior del guante hacia afuera.
- Sosténgalo con la mano que todavía está enguantada.
- Deslice un dedo de la mano sin guante debajo del guante de la otra mano, por la muñeca.
- Retire el guante desde su interior volteando su interior hacia afuera, creando una bolsa para ambos guantes, que quedarán volteados con el interior hacia fuera.
- Colóquelos en una bolsa plástica y ciérrela con un nudo o una atadura y deséchelos en la basura regular.
- Lávese las manos.



Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (U. S. Centers for Disease Control and Prevention)

Recuerde: La persona que está enferma de gripe puede continuar contagiando a otros por 5 a 14 días, ¡o más!

Escuche las indicaciones de salud pública que den sobre este tema durante la pandemia.

Proteja a los demás

Lo que pueden hacer las personas que brindan cuidados

Las personas que cuidan a enfermos deben tomar medidas para prevenir que la gripe se propague a otras personas en el hogar. Deberían separar a las personas enfermas de las saludables hasta donde sea posible. Cuando sea práctico, la persona enferma debe mantenerse en una habitación separada, lejos de los demás. Las demás personas que vivan en el hogar deben limitar el contacto con el enfermo tanto como sea posible. Debe haber sólo una persona principal en el hogar que atienda a los enfermos. Idealmente, esta persona debe estar saludable y no tener condiciones médicas que podrían hacerla correr riesgo de enfermarse gravemente de influenza.

Estas condiciones incluyen:

Embarazo

Problemas cardíacos

Enfermedades de pulmón crónicas

Diabetes

Enfermedad renal

Edad mayor de 65 años

Enfermedad o tratamiento que inhiba el sistema inmunológico



Las personas que cuidan a enfermos deben asegurarse que todos los que viven en el hogar sigan las recomendaciones brindadas en esta guía para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad.

Limpieza y desinfección

El desinfectar las superficies ayuda a matar los gérmenes de la gripe. Sin embargo, ¡limpiar y desinfectar no son la misma cosa! La limpieza ayuda a eliminar los gérmenes. La desinfección los destruye. Lavar con agua y jabón generalmente es suficiente para deshacerse de gran cantidad de gérmenes. No obstante, cuando se trata de gérmenes de la gripe, es recomendable desinfectar para obtener un nivel adicional de protección. Asegúrese de que su hogar siempre tenga un suministro adecuado de artículos para lavarse las manos, limpiar y desinfectar.

Proteja a los demás

Las superficies rígidas, la basura, los platos y la ropa sucia

Los virus de la gripe pueden vivir hasta 2 días **en superficies rígidas**. Use un limpiador general para el hogar para lavar las superficies rígidas (juegos, lavamanos, llaves de agua, mostradores, perillas de puertas, teléfonos, interruptores de luz, manijas de hornos de microondas y refrigeradores, etc.). Después use un desinfectante para el hogar a fin de destruir el virus de la influenza. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante.



Puede preparar un desinfectante mezclando $\frac{1}{4}$ taza de blanqueador en 1 galón de agua o una cucharada de blanqueador en 4 tazas de agua. Use guantes y toallas de papel para aplicar la solución de blanqueador. Deje que la solución permanezca en la superficie que está desinfectando de 3 a 5 minutos y después enjuague a fondo y permita que se seque al aire. Las superficies que se tocan frecuentemente con las manos deben limpiarse y desinfectarse a

menudo. Deben limpiarse con regularidad los artículos electrónicos como computadoras, teléfonos celulares, juegos portátiles y controles remotos, empleando toallas desinfectantes.



La limpieza y desinfección cuidadosas a fondo son eficaces para eliminar el virus de la gripe y muchos otros gérmenes. No comparta artículos personales con la persona enferma. Estos artículos incluyen utensilios para comer, vasos, computadoras, teléfonos, plumas,

ropa, toallas, cobijas y ropa de cama.

La **basura** generada por la persona que tiene gripe debe manejarse con cuidado y desecharse junto con la basura regular. Asegúrese de cerrar bien las bolsas de basura y lavarse las manos a profundidad después de tocarlas.



Lave **los utensilios de comer y los platos** con agua tibia y jabón para platos. No es necesario separar los platos y utensilios de comer de las personas enfermas de las saludables, siempre y cuando se laven a fondo con agua tibia.

Los platos de todos pueden lavarse juntos a mano o en un lavaplatos estándar. Si los lava a mano, use toallas de papel para talar los utensilios de comer y platos sucios de la persona enferma. Deseche la toalla de papel después de usarla.

Proteja a los demás

No es necesario desinfectar la **ropa sucia** o la ropa de cama de una persona que pueda tener gripe. Sin embargo, debe usarse una mascarilla y guantes desechables al tocarla. No “abraze” o agite la ropa sucia de esa persona. Use una canasta de ropa sucia. **No** necesita lavarla separadamente de otra ropa sucia. Lave la ropa y la ropa de cama en el ciclo de agua tibia con un detergente comercial para ropa sucia y séquelas en forma usual.



Si ocurre una muerte en el hogar

Si una persona infectada de la influenza muere en el hogar, su cuerpo podría seguir contagiando y el virus vivo podría asimismo seguir en el cuerpo, la ropa o la ropa de cama. No toque nada de esto sin usar equipo de protección personal (máscara y guantes).



Cuando termine, asegúrese de retirarse y desechar adecuadamente el equipo de protección personal y después lávese las manos a profundidad. Es necesario envolver en una sábana a las personas que mueran en el hogar y mantenerlas en un lugar fresco y seco hasta que los servicios funerarios las recojan.

Nota: Una vez que los funcionarios de salud entiendan los detalles específicos sobre un virus de gripe pandémica en particular, proporcionarán más información sobre las medidas que deben tomarse –y no tomarse– si alguien muere en el hogar.

Cómo cuidar a personas con enfermedades o padecimientos crónicos

Si uno de sus seres queridos tiene una enfermedad crónica (un padecimiento por el que recibe tratamiento con regularidad) y se enferma de la gripe, llame al médico para confirmar si debe continuar tomando sus medicamentos usuales durante estos momentos. Pregunte si la enfermedad crónica significa que es necesario brindar atención especial y si hay signos o síntomas en particular a los que deba prestárseles atención.

Las personas con enfermedades o padecimientos crónicos están en riesgo de sufrir complicaciones médicas debido a la gripe. Las enfermedades y padecimientos crónicos incluyen el asma, enfermedades cardiovasculares, diabetes, padecimientos que ponen en peligro el sistema inmunológico, insuficiencia renal y enfermedad neuromuscular grave.

Instrucciones para la atención de la gripe

Ya que la mayoría de los adultos y niños enfermos de gripe recibirán la atención de otra persona en su hogar, será importante que la persona que los atienda sepa cómo hacer ciertas cosas. En esta sección se brinda información a la persona que brinda la atención sobre :

- Cómo tomar la temperatura
- Cómo tratar y bajar la fiebre
- Cómo detectar signos de deshidratación
- Cómo volver a hidratar a una persona enferma
- Cuándo llamar a solicitar consejo médico



Nota: A menos que se especifique de otra forma, un “niño” es cualquier persona menor de 18 años.

Monitoreo de los síntomas

Será importante que monitoree la condición de la persona enferma. Mantenga un registro de la atención personal. Anote la fecha, hora, temperatura, síntomas, medicamentos administrados y sus dosis. Anote esta información cada cuatro horas, o con mayor frecuencia, si los síntomas cambian. Para ver un ejemplo del registro de atención personal, consulte la última página de esta guía.

Preguntas

Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con su proveedor de atención de la salud para hacer preguntas sobre cómo atender a una persona enferma. Sin embargo, debe tener presente que durante una pandemia de influenza podría ser difícil comunicarse con su proveedor de atención usual. En el sitio de Internet del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey (<http://www.njflupandemic.gov>) se proporcionarán actualizaciones frecuentes, incluida información sobre cómo obtener consejo médico. Si se usan líneas telefónicas dedicadas especiales, los números de éstas también aparecerán en el sitio de Internet y se darán a conocer en los medios.

¡No olvide poner en práctica hábitos saludables!

- Use un pañuelo desechable para cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar y después lávese las manos.
- Si no tiene pañuelos desechables a su disposición, use su manga para cubrirse al toser o estornudar.
- Al lavarse las manos, use jabón y agua tibia y fróteselas durante 15 a 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Temperatura

Fiebre

En la mayoría de los casos, la fiebre no es algo de gravedad y es una buena señal de que el organismo de la persona está trabajando para combatir la enfermedad. Para obtener la lectura de temperatura correcta, es importante usar correctamente el termómetro. El sitio donde se coloca el termómetro en el cuerpo varía según si se trata de bebés, niños o adultos.

Si no cuenta con un termómetro, puede tocar la piel de la persona enferma para determinar si tiene fiebre. Si la piel se le siente caliente y seca, si tiene las mejillas sonrojadas, los labios y la boca reseca y “escalofríos”, probablemente tenga fiebre.

NOTA: La fiebre puede causar deshidratación y la deshidratación grave puede causar la muerte.

Adultos y Niños

A. Cómo tomar la temperatura

El mejor método para tomar la temperatura depende de la edad de la persona a quien debe tomársele.

Edad	Recto	Boca	Axila
Recién nacido a 3 meses	X		
De 3 meses a 3 años	X		X
De 4 años a 5 años	X	X	X
De 5 años y más		X	X

Crédito: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

Cuando compre el termómetro, pregunte todas sus dudas al farmacéutico.

- **Las lecturas de temperaturas que se toman con termómetro de oído no son confiables.**
- **Para tomar la temperatura por el recto, la boca o axila, use un termómetro digital estándar. No use un termómetro rectal para tomar la temperatura por la boca y tampoco uno oral para tomar la temperatura por el recto.**
- **Nunca vuelva a guardar un termómetro sucio en su estuche.**
- **En la página 26 de esta guía, anote la hora, lectura de temperatura, método de medición que utilizó y la cantidad de medicamento administrado.**
- **Si está usando medicamentos para reducir la fiebre, tome la temperatura antes de dar la dosis siguiente.**
- **Nunca deje sola una persona a la que se le esté tomando la temperatura.**

Cómo tomar la temperatura a personas de edad avanzada

La temperatura corporal normal de algunas personas de edad avanzada puede ser distinta a la de los jóvenes. Las personas de edad avanzada podrían tomar medicamentos como aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno con regularidad, lo que podría reducirles la temperatura del cuerpo. Hay dos formas de decidir si una persona de edad avanzada tiene fiebre o no:

- Si la temperatura le sube 2°F o más por encima de la “temperatura normal” de la persona
- Si su temperatura oral es superior a 99°F

Temperatura	Adultos y Niños
<p><u>Cómo tomar la temperatura (continuación)</u></p>	<p>B. Cómo usar un termómetro digital:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lave la punta del termómetro con agua jabonosa y fresca y enjuáguela. 2. Presione el botón para encender el termómetro. 3. Coloque el termómetro en el cuerpo (vea el punto C., abajo, para obtener instrucciones detalladas). 4. Sostenga el otro extremo del termómetro durante el tiempo especificado por el fabricante. 5. Espere a que el termómetro emita una señal. 6. Retire el termómetro. 7. Lea la temperatura en la pantalla. 8. Para limpiar un termómetro digital después de usarlo, lávele sólo la punta con jabón y agua tibia y después límpielo con una solución de 70% alcohol. Séquelo a fondo. <p>C. Instrucciones detalladas para el recto, la axila, la boca y el oído :</p> <p>El recto: Aplique vaselina (como la de marca Vaseline™) en la punta del termómetro. Acueste al bebé boca arriba o de lado y haga que doble las piernas. Con cuidado, introduzca la punta del termómetro en el recto, alrededor de 1/2 a 1 pulgada. No lo introduzca demasiado. Sostenga el termómetro con sus dedos en todo momento.</p> <p>La axila: Coloque la punta del termómetro junto a la piel en la axila y sostenga el brazo de manera que quede ajustado contra el pecho.</p> <p>La boca: Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua y haga que la persona cierre la boca. No debe morder el termómetro. No debe fumar cigarrillos ni beber nada frío o caliente durante media hora antes de tomarse la temperatura, ya que esto afectaría el resultado.</p>
<p><u>Tratamiento</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la ropa gruesa y las mantas para que el calor pueda salir del cuerpo. 2. Debe usar ropa ligera y mantener la temperatura ambiente en 68° F. 3. LOS MENORES DE 19 AÑOS: Pueden tomar acetaminofeno (Tylenol™) o ibuprofeno (Advil™, Motrin™), según lo indicado, para que estén más cómodos y para bajar la fiebre. Siga las indicaciones que aparecen en la etiqueta del paquete, pues si se toman incorrectamente, se corre el riesgo de sufrir una sobredosis. Nunca dé ácido acetilsalicílico (Aspirin™) a ninguna persona menor de 19 años. La aspirina puede causar una grave enfermedad llamada “Síndrome de Reye” en los niños. ADULTOS: Pueden tomar aspirina, acetaminofeno (Tylenol™) o ibuprofeno (Advil™, Motrin™), según lo indicado, para las molestias y para bajar la fiebre. 4. Ofrezca líquidos fríos con frecuencia. 5. Permita que la persona descanse y se quede en casa por lo menos 7 días.

Temperatura	Adultos y Niños	
<u>Cuándo se debe buscar atención médica</u>	<p>Lo que se considera “fiebre alta” depende de la edad :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En bebés menores de 3 meses de edad: Fiebre superior a 100.4°F • En bebés de 3 a 6 meses de edad: Fiebre superior a 101°F • En niños de 6 meses a 2 años de edad: Fiebre de 102°F o más • En niños de 5 años de edad o más y adultos: Fiebre superior a 104°F que no se baja en un período de 2 horas de haber empezado el tratamiento en el hogar. <p>Independientemente de la edad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene fiebre una persona con enfermedades del sistema inmunitario (VIH/SIDA, leucemia, pacientes de cáncer en quimioterapia, etc.) • Si la fiebre no responde a medicamentos para la fiebre en 6 horas • Si la fiebre desaparece por 1 a 2 días y después regresa • Si la fiebre dura más de 3 días y la persona enferma tiene problemas para respirar • Si la fiebre dura más de 5 días 	

Dolores del cuerpo y de la cabeza	Adultos	Niños
<u>Tratamiento</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Dele acetaminofeno o ibuprofeno, según lo indicado. • Haga que se bañe con agua tibia. • Haga que la persona repose en cama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele acetaminofeno o ibuprofeno, según lo indicado. • Báñelo con agua tibia. • Haga que repose en cama. <p>NUNCA dé aspirina a nadie menor de 19 años de edad, a menos que su médico lo indique.</p>
<u>Cuándo se debe buscar atención médica</u>	<p>Busque atención médica cuando la persona enferma tenga grave dolor de oído, dolor muscular o el cuello rígido.</p>	

Tos, dolor de garganta, estornudos y nariz congestionada	Adultos y Niños	
<u>Tratamiento</u>	<p>Tos, estornudos y nariz congestionada</p> <p>Los medicamentos para tratar los síntomas sólo deben darse a personas de 5 años de edad y mayores. Asegúrese de seguir las indicaciones que aparecen en la etiqueta del empaque. A los niños menores de 5 años debe animárseles a beber líquidos y a sonarse la nariz, si pueden hacerlo, y deben aplicárseles gotas nasales salinas.</p>	

Tos, dolor de garganta, estornudos y nariz congestionada	Adultos y Niños	
<u>Tratamiento</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos líquidos para la tos llamados “expectorantes” ayudan a suavizar la flema (la mucosidad). • Los medicamentos líquidos, o en pastillas, llamados “descongestionantes” ayudan a reducir la congestión nasal. • Los medicamentos líquidos, o en pastillas, llamados “antihistamínicos” ayudan a detener el flujo nasal. • Frotarse el pecho con medicamentos de uso externo puede hacer que sea más fácil respirar por la nariz. • Las gotas y los rocíos nasales ayudan a aliviar la congestión nasal. <p>Pueden usarse estos medicamentos de marca de tiendas.</p> <p>Algunos de estos medicamentos están contraindicados para los adultos con alta presión sanguínea, de manera que debe leer las instrucciones detenidamente.</p> <p>NOTA: Los medicamentos que contienen dextrometorfan ayudan a aliviar la tos seca, pero pueden causar estreñimiento.</p>	
	Adultos	Niños
<u>Tratamiento</u>	Dolor de garganta <ul style="list-style-type: none"> • Use gotas para la tos o cualquier caramelo o pastilla para aliviar el dolor de garganta. • Beba bastantes líquidos. • Haga gárgaras con agua tibia con sal. • Tome aspirina, acetaminofeno o ibuprofeno para reducir el dolor. 	Dolor de garganta <ul style="list-style-type: none"> • Dele acetaminofeno o ibuprofeno, según las indicaciones, para reducir el dolor. • Dele bastantes líquidos. <p>Si el niño tiene la edad suficiente, dele gotas para la tos o cualquier caramelo o pastilla para calmar el dolor de garganta o haga que haga gárgaras con agua tibia con sal.</p>
<u>Cuándo se debe buscar atención médica</u>	Busque atención médica si la persona tiene tos similar al ladrido de un perro o si tose sangre.	
Respiración	Adultos	Niños
<u>Cómo medirla</u>	<p>En caso de adultos y niños de edad suficiente (más de 5 años de edad), vea el subir y bajar de su pecho. Use un reloj para contar las veces que el pecho se eleva (se expande) durante 30 segundos (medio minuto).</p> <p>Multiplique por 2 esa cantidad para obtener la cantidad de respiraciones por minuto. Anote este número para que no lo olvide.</p>	<p>A los niños y bebés más bien se les eleva el estómago al respirar, de manera que debe descubrir al niño para que pueda verle el estómago y también el pecho.</p> <p>Cuente la cantidad de veces que el estómago o el pecho se eleva (se expande). Use un reloj para contar las veces que se expande en 30 segundos (medio minuto). Multiplique por 2 el resultado para obtener la cantidad de respiraciones por minuto. Anote este número para que no lo olvide.</p>

Respiración	Adultos	Niños										
<p><u>Cuándo se debe buscar atención médica</u></p>	<p>En adultos y niños mayores de 5 años: Vea el número que obtuvo.</p> <p>Si está respirando más de 30 veces por minuto, es una señal de que la persona está teniendo dificultades para respirar y debe buscar atención médica.</p> <p>Asimismo, debe buscar atención médica si la persona muestra señales de otros problemas de respiración, como dificultades para respirar o dolor en el pecho cada vez que respira.</p>	<p>Compare el número que obtuvo con la tabla siguiente. Si su niño o niña respira más de la cantidad indicada en la tabla, es signo de que está teniendo problemas para respirar y debe buscar atención médica.</p> <p>Definición de respiración agitada:</p> <table border="1" data-bbox="1255 327 1921 674"> <thead> <tr> <th>Edad</th> <th>Cantidad de respiraciones por minuto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Menor de 2 meses</td> <td>Más de 60</td> </tr> <tr> <td>De 2 a 12 meses</td> <td>Más de 50</td> </tr> <tr> <td>De más de 12 meses a 5 años</td> <td>Más de 40</td> </tr> <tr> <td>Más de 5 años</td> <td>Más de 30</td> </tr> </tbody> </table> <p>En los niños menores de 5 años de edad, otras señales de problemas para respirar incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruñir al respirar • Silbar, hacer un sonido tipo chillido o jadeo al respirar • Aleteo nasal (dilatación de las fosas nasales) cada vez que inhala • Elevar el pecho en el momento opuesto que eleva el estómago 	Edad	Cantidad de respiraciones por minuto	Menor de 2 meses	Más de 60	De 2 a 12 meses	Más de 50	De más de 12 meses a 5 años	Más de 40	Más de 5 años	Más de 30
Edad	Cantidad de respiraciones por minuto											
Menor de 2 meses	Más de 60											
De 2 a 12 meses	Más de 50											
De más de 12 meses a 5 años	Más de 40											
Más de 5 años	Más de 30											
<p>Vómitos y diarrea</p>	<p>Adultos y Niños</p>											
<p><u>Tratamiento</u></p>	<p>Observe la forma en que la persona come y bebe.</p> <p>Vómitos Si la persona enferma está vomitando, no le dé líquidos ni alimentos por la boca durante por lo menos una hora.</p> <p>Deje que el estómago descansa y después dele un líquido transparente, como agua, en pequeñas cantidades. Empiece con 1 cucharadita a 1 cucharada cada 10 minutos. Si continúa vomitando, deje descansar al estómago por otra hora. Después intente darle pequeñas cantidades de líquidos transparentes, pero con frecuencia. Cuando la persona enferma haya terminado de vomitar, aumente gradualmente la cantidad de líquidos y dele líquidos con electrolitos (azúcar y sal). Para obtener más información sobre los electrolitos, consulte la sección sobre deshidratación, en la página 20.</p>											

Vómitos y diarrea	Adultos y Niños
<u>Tratamiento (continuación)</u>	Después de que el adulto o niño haya estado tomando líquidos transparentes por 6 a 8 horas sin vomitar, puede empezar a darle alimentos sólidos fáciles de digerir, como galletas saladas, sopa, fideos sin nada o arroz. Diarrea Para el tratamiento de la diarrea, vea el tratamiento para la deshidratación, en la página 20.
<u>Cuándo se debe buscar atención médica</u>	Busque atención médica si la persona ha estado vomitando con frecuencia por más de una hora o si tiene diarrea aguda. Tener diarrea aguda significa que la persona está perdiendo gran cantidad de líquidos. La diarrea aguda es cuando las heces son líquidas y frecuentes (más de una evacuación por hora); generalmente la persona también tiene retortijones. Tener diarrea por períodos prolongados puede causar deshidratación.

Deshidratación	Adultos y Niños	
<u>Prevención</u>	Al aparecer la primera señal de gripe, empiece a dar de beber a la persona enferma bastantes líquidos, como agua, para que mantenga el nivel adecuado de agua en el organismo. Quizá no tenga ganas de beber nada, pero es importante continuar dándole líquidos para que no se deshidrate (pierda demasiada agua). Asegúrese de que beba suficientes líquidos para que la orina sea de color amarillo claro. Puede incluir líquidos con electrolitos, como Pedialyte® (para bebés y niños de hasta 3 años de edad) y Gatorade® (para niños mayores de 3 años y adultos). Consulte las páginas 20 y 21 para ver cuáles son los líquidos aceptables. Si no puede comprar un líquido con electrolitos, puede preparar su propia solución de rehidratación. Consulte las páginas 22-23 para ver recetas.	
	Adultos	Niños
<u>Síntomas</u>	Los signos de deshidratación incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • boca seca y menos saliva • ojos secos, con pocas o nada de lágrimas • orinar menos • orina oscura y concentrada • ojos hundidos • pérdida de la elasticidad de la piel • mareos al ponerse de pie o al sentarse 	Las señales de deshidratación incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • boca y lengua secas • no tener lágrimas • orinar menos (mojar menos de 2 pañales u orinar menos de 2 veces al día) • círculos oscuros u ojos hundidos • “flacidez” de la piel • en caso de bebés, la “mollera” sumida • menos actividad • pérdida de peso

Deshidratación	Adultos y Niños
<u>Tratamiento</u>	<p>Para tratar la deshidratación, dé a la persona enferma pequeñas cantidades de líquidos con frecuencia. Por ejemplo, dele sorbitos o cucharadas de líquido cada 5 a 10 minutos durante un período de cuatro horas. Puede incluir líquidos con electrolitos, como Pedialyte® (para bebés y niños de hasta 3 años de edad) y Gatorade® (para los niños mayores de 3 años y adultos). Los líquidos con electrolitos sustituyen la sal y el azúcar que el organismo pierde. Preste atención a la cantidad de veces que la persona orina, si la orina es más clara y si los síntomas de gripe mejoran en general. Esto indica que los líquidos están funcionando. La persona enferma debe continuar tomando una cantidad suficiente de líquidos como para que su orina sea amarillo claro.</p> <p>Nota: En caso de bebés menores de 1 año, continúe alimentándolos con leche materna, fórmula, o ambos, aparte de otros líquidos. Los bebés menores de 1 año de edad no deben beber exclusivamente líquidos de rehidratación o diluidos por más de 24 horas sin la orientación específica de un proveedor de atención de la salud.</p> <p>Consulte la sección de abajo y la tabla de la página 21 para determinar cuáles líquidos son aceptables. Si no puede comprar un líquido con electrolitos, puede preparar su propia solución de rehidratación. Consulte las páginas 22-23 para ver las recetas.</p>
<u>Cuándo se debe buscar atención médica</u>	<p>Si la persona enferma no ha orinado en más de 12 horas (6 horas en caso de bebés menores de un año) y tiene síntomas como boca u ojos resecos o muy pocas o nada de lágrimas, y si en general se ve enferma, debe llamar para obtener consejo médico.</p>

Deshidratación: Líquidos aceptables

Es importante que la persona enferma se mantenga hidratada bebiendo bastantes líquidos a fin de ayudar a combatir los síntomas de la gripe y prevenir la deshidratación. En la tabla siguiente se le indica qué líquidos son aceptables para bebés, niños pequeños y adultos con gripe cuando desea prevenir o tratar la deshidratación. Si la persona enferma no está comiendo, necesitará darle ciertos líquidos a fin de tratar la deshidratación y restaurar el nivel adecuado de electrolitos (azúcar y sal) que el organismo necesita.

Líquidos que debe evitar

Ciertos líquidos, como el alcohol y las bebidas con cafeína (café, té, refrescos con cafeína, etc.) deben evitarse porque pueden deshidratar más a la persona.

Tabla para la prevención y el tratamiento de la deshidratación

Grupo de edad	Previenen la deshidratación (si la persona está comiendo)	Previenen la deshidratación (si la persona no está comiendo) y tratan la deshidratación (si la persona no está comiendo)
Bebés menores de 1 año	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna • Fórmula de bebés estándar • Solución de rehidratación oral comprada en tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® • Jugos diluidos* (1/2 agua, 1/2 jugo) – Úselos por menos de 24 horas y sólo además de otros líquidos. <p><i>O bien: Solución de rehidratación oral con base de cereal, preparada en el hogar (vea la receta en la página 23)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche materna • Fórmula de bebés estándar • Solución de rehidratación oral comprada en tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>O bien: Solución de rehidratación oral con base de cereal, preparada en el hogar (vea la receta en la página 23)</i></p>
Niños pequeños, de 1 a 3 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (si no está vomitando) • Solución de rehidratación oral comprada en tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® • Caldo o sopa • Agua de gelatina (Jell-O®) (1 paquete por cada cuarto de galón de agua, o el doble de la cantidad usual de agua) • Paletas • Gatorade® • Kool-Aid® • Jugos* 	<ul style="list-style-type: none"> • Solución de rehidratación oral comprada en tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>O bien: Solución de rehidratación oral con base de cereal, preparada en el hogar (vea la receta en la página 23)</i></p>
Niños mayores de 3 años, adolescentes y adultos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Caldo o sopa • Agua de gelatina (Jell-O®) (1 paquete por cada cuarto de galón de agua, o el doble de la cantidad usual de agua) • Paletas • Gatorade® • Kool-Aid® • Jugos* 	<p>Solución de rehidratación oral preparada en el hogar (vea la receta en la página 22)</p>

* No le dé jugo de manzana o pera porque contiene cierto tipo de azúcar que aumenta la pérdida de agua.

La deshidratación: Líquidos aceptables

Recetas para las soluciones de rehidratación oral

Receta para la solución de rehidratación oral para adultos, adolescentes y niños mayores de 3 años

Usted puede preparar su propia solución de rehidratación o bebida deportiva (como Gatorade®) en el hogar, en lugar de usar una comprada en una tienda.

INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua pura
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal de mesa

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle los ingredientes a fondo en un recipiente limpio.
2. Cubra el recipiente y guarde la solución en el refrigerador.
3. No la beba directamente de ese recipiente.
4. Vierta porciones, según las necesite, en un vaso. Refrigerar la solución podría mejorar su sabor.



Si después de 24 horas la persona necesita continuar tomando la solución, prepare una nueva.

NOTA: No hierva la solución, ya que esto hará que los ingredientes se concentren. Si los funcionarios de salud local ordenan “hervir el agua” (“Boil Water Order”), primero hierva el agua por 1 minuto y espere a que se enfríe antes de añadir la sal y azúcar.

La deshidratación: Líquidos aceptables

Receta para la solución de rehidratación oral con base de cereal, preparada en el hogar, para niños menores de 3 años

INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua pura
- 1/2 taza de cereal de arroz instantáneo para bebés
- 1/4 cucharadita de sal de mesa, al ras

INSTRUCCIONES:

1. Mida las cantidades con precisión.
2. Combine los ingredientes a fondo en un recipiente limpio.
3. Cubra el recipiente y guarde la solución en el refrigerador.
4. No la sirva directamente de ese recipiente.
5. Vierta las porciones, según las necesite, en una taza de bebé o biberón, dependiendo de la edad del niño o niña.
6. Si usa un biberón, quizá sea necesario ensanchar el orificio del chupón.
7. Si después de 24 horas, el niño o niña todavía necesita la solución, prepare una nueva.



NOTA: No hierva la solución, ya que esto hará que los ingredientes se concentren. Si los funcionarios de salud local ordenan “hervir el agua” (“Boil Water Order”), primero hierva el agua por 1 minuto y espere a que se enfríe antes de añadir la sal y azúcar.

Si USTED tiene la gripe

Si se encuentra a solas y se enferma de gripe, quizá tenga que atenderse usted mismo, por lo menos durante un tiempo. Lo más importante es descansar y beber la cantidad suficiente de líquidos. ¡Sí puede hacerlo!

- Mantenga la calma
- Manténgase en cama.
- Conserve lo siguiente junto a usted o en un lugar cerca donde pueda alcanzarlos fácilmente:

Teléfono

Termómetro

Pañuelos desechables

Basurero

Desinfectante para manos a base de alcohol

Agua embotellada

Popotes

Medicamentos para reducir la fiebre, la tos y otros síntomas de la gripe

Agua fría y toallitas

(para usarlas como compresas frías en la frente para bajarse la fiebre)

- Mantenga junto a su cama todos los medicamentos de venta con receta que esté tomando.
- Tenga a la mano una silla con orinal portátil o recipiente tipo cubeta, por si no puede llegar hasta el baño.
- Tenga un reloj, control remoto de televisor, radio con baterías extra, libros y cualesquiera otros artículos que le ayuden a entretenerse.
- Manténgase en contacto por teléfono diariamente con un amigo o pariente.



Mantenga la mente y el cuerpo saludables durante una pandemia de gripe

- Mantenga hábitos saludables para ayudar a prevenir la enfermedad, tanto en usted mismo como en los demás. Éstos aparecen en la página 13.
- Durante una pandemia de gripe, las medidas de distanciamiento social (como cierre de escuelas, guarderías, instituciones de educación superior y lugares de trabajo, así como la cancelación de reuniones públicas) tienen el propósito de reducir las probabilidades de que cada vez más gente se exponga al virus de la gripe. Haga todo lo posible para NO congregarse en la comunidad.
- Mejore su bienestar físico. Manténgase saludable estando físicamente activo y alimentándose bien. Dedique el tiempo a hacer ejercicio con regularidad y a planificar y preparar alimentos que contengan verduras, frutas y productos integrales junto con carnes magras, pescado, pollo, legumbres y productos lácteos descremados. Beba abundante agua y evite el consumo excesivo de todo lo que pueda estresarle el cuerpo y sus defensas, como azúcar, sal, cafeína, alcohol y grasas saturadas.
- Mantenga la mente ocupada. Exprésese mediante la escritura, el dibujo, la música y otras artes.
- Encuentre formas de divertirse, de restaurar la mente y el cuerpo. Todo pasatiempo o hobby relajante, desde tejer o escribir un diario, hasta leer y jugar video juegos, puede brindar períodos necesarios de alivio del estrés. También puede encontrar consuelo en sus creencias personales o en la espiritualidad.
- Mantenga lo mejor posible su rutina diaria normal.
- Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades para manejar sus emociones, obtenga ayuda de un profesional de salud mental o médico. La Línea de Ayuda Directa de Salud Mental en caso de Desastres de New Jersey es 877-294-HELP (4357) TTY 877-294-4356.

Preste atención especial a los niños

- Informe a los niños que es natural sentirse mal cuando sucede algo que los atemoriza.
- Anime a los niños a que expresen sus sentimientos y pensamientos, sin juzgar.
- Disfrute de sus hijos y hagan actividades juntos.
- Apague la radio y el televisor, especialmente si las noticias hacen que se preocupe. Sus hijo pueden percibir que usted está preocupado.



