

Preparar su casa

Es posible que usted deba cuidar a alguien en su familia en la casa cuando se enferme con influenza. Es buena idea llenar su casa de provisiones ANTES de que alguien se enferme.

Lo que debe tener a mano para cuidar a alguien con influenza en la casa:

- Termómetro
- Bebidas con electrolitos (como Gatorade® o Pedialyte®)
- Provisión adicional de medicamentos con receta médica
- Medicamentos para el dolor y la fiebre para adultos
- Medicamentos para la tos para adultos
- Medicamentos líquidos para la tos, dolor y fiebre para niños (Busque las palabras “children’s”, “acetaminophen” o “ibuprofen” en las etiquetas de los medicamentos para el dolor y la fiebre para niños. Nunca administre aspirina a niños menores de 19 años y no administre medicamentos para la tos o resfriado a niños menores de 4 años de edad.)
- Pañuelos de papel
- Gel de manos a base de alcohol
- Gotero (para administrar líquidos a bebés o niños pequeños)
- Mascarillas quirúrgicas
- Provisiones de limpieza como jabón, detergente para lavar ropa, guantes de goma, toallitas antibacterianas y toallas de papel
- Números de teléfono importantes (como los números de emergencia locales, así como los del doctor de cabecera, familiares, proveedores de cuidado y niñeras)



FLU 06-011911-SP

Guía de autocuidado para la influenza

Aprenda cómo cuidar a alguien que padece de influenza en la casa:

- Reconozca las señales y los síntomas de la influenza.
- Sepa cuándo debe llamar al doctor o buscar atención médica de emergencia.
- Tome la temperatura y trate la fiebre.
- Manténgase hidratado.
- Disminuya la propagación de la influenza.

Si bien es cierto que estas medidas tienen importancia durante una temporada típica de influenza, las mismas cobran aún más importancia durante una pandemia, cuando más personas pueden enfermarse y es posible que usted no disponga de los hospitales, doctores y servicios de los que depende.

Mientras más preparados estén, mejor estarán usted y su familia.



Si desea obtener una versión completa de esta guía, así como información adicional sobre la influenza, visite

www.health.ri.gov/flu

o llame al 401-222-5960 / RI Relay 711

SPANISH



Reconozca las señales y los síntomas de la influenza

Es importante saber cuáles son los síntomas a identificar:

- Fiebre súbita superior a 100.4° F (38°C)
- Tos y/o dolor de garganta
- Escalofríos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Debilidad y cansancio
- Secreción o congestión nasal
- Señales de deshidratación, como disminución de la orina, sequedad en la boca y ojos o mareos
- Diarrea, vómitos o dolor abdominal (más común en los niños)

Por favor tenga en cuenta que las personas que padecen de enfermedades crónicas o con necesidades médicas especiales, pueden mostrar síntomas de influenza más graves y deben llamar a su doctor si se enferman.



Sepa en qué momento debe llamar al doctor

Saber cuándo debe llamar o visitar a su doctor puede resultar difícil. La mayoría de las personas que se enferman de influenza presentan una versión leve y se recuperan sin la necesidad de atención médica o medicamentos antivirales.

Sin embargo, considere llamar a su doctor para pedirle consejo si usted se enferma, presenta síntomas propios de la influenza y tiene alguna pregunta o preocupación sobre su enfermedad o si tiene un alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la influenza.

Entre los grupos de alto riesgo podemos mencionar:

- Niños menores de 5 años, pero especialmente los niños menores de 2 años de edad
- Adultos con 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Personas con afecciones médicas como:
 - » Asma
 - » Enfermedades pulmonares crónicas (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica o fibrosis quística)
 - » Afecciones neurológicas o relativas al neurodesarrollo (como parálisis cerebral o distrofia muscular)
 - » Enfermedades cardíacas
 - » Diabetes
 - » Enfermedades sanguíneas, renales, del hígado o metabólicas
 - » Sistema inmunológico débil debido a una enfermedad o medicamento (como las personas con VIH o SIDA, cáncer o que toman esteroides crónicos)
 - » Personas menores de 19 años que están sometidas a una terapia con aspirina a largo plazo

Su doctor puede decirle por teléfono si debe hacer una cita para visitarlo en el consultorio o si debe empezar a tomar medicamentos antivirales. Si llama primero, se ahorra una visita innecesaria, evita que los consultorios médicos se abrumen y disminuye la propagación de la influenza.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE EMERGENCIA

En ocasiones, las personas con influenza se enferman con gravedad y requieren de atención médica de emergencia. Busque atención de emergencia inmediatamente si presenta cualquiera de las siguientes señales o síntomas:

Adultos

- » Dificultad para respirar o falta de aire
- » Dolor o presión en el pecho o abdomen
- » Mareos súbitos
- » Confusión
- » Vómitos severos o persistentes

Niños

- » Respiración rápida o dificultad para respirar
- » Color azulado en la piel o alrededor de la boca y labios
- » Deshidratación (sin lágrimas, labios y boca secos, no está ingiriendo líquidos en suficientes cantidades)
- » No se despierta o no interactúa
- » Irritabilidad que no permite que el niño sea sostenido
- » Los síntomas de la influenza mejoran pero luego reaparecen con fiebre y una tos peor
- » Fiebre con una erupción

Tome la temperatura y trate la fiebre

La fiebre es la respuesta normal del cuerpo a una infección y juega un rol en la lucha contra los virus mediante la activación del sistema inmunológico. La temperatura corporal normal es de 98.6°F (37°C). Con fiebre, la temperatura corporal es superior a 100.4°F (38°C). Típicamente, con influenza, la fiebre dura entre 2 y 5 días.

Usted puede tomar la temperatura de una persona de diferentes maneras, dependiendo de su edad y preferencia. Siempre siga las instrucciones que acompañan al termómetro.

Para bajar la fiebre:

- Tome mucho líquido.
- Quite la ropa y las mantas extras. No vista a los niños pequeños con mameluco (onesies).
- Bañe a la persona con esponja con agua tibia (no fría).
- Déle medicamentos que bajan la fiebre (como Tylenol® o Motrin®). Siempre lea las etiquetas minuciosamente antes de administrar el medicamento. Nunca administre aspirina a una persona menor de 19 años debido al riesgo de contraer el Síndrome de Reye, una enfermedad muy grave que afecta el hígado y cerebro.

Manténgase hidratado

Cuando descubra el primer síntoma de influenza haga que la persona enferma ingiera mucho líquido, como Gatorade®, Pedialyte® o caldo claro. Los productos JELL-O® y las paletas heladas también se consideran como líquido. Si la persona enferma está vomitando, deje que su estómago se asiente por una hora y luego ofrézcale una cantidad pequeña (como una cucharadita) de líquido claro cada 10 minutos.

Es posible que las personas enfermas no tengan ganas de tomar, pero es importante seguir dándoles líquidos para evitar que se deshidraten. La deshidratación se verifica cuando el cuerpo pierde demasiada agua (por ejemplo, al vomitar o sudar) y no se reemplaza el agua lo suficientemente rápido.

Por favor tenga en cuenta: Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína (como café, ciertos té de hierbas y gaseosas) porque pueden causar más deshidratación. Evite los jugos (como el de pera y manzana) porque pueden provocar la diarrea.



Disminuya la propagación de la influenza

Es importante implementar medidas preventivas todo el tiempo para limitar la propagación de la influenza.

- Lávese las manos con frecuencia.
- Tosa o estornude en su codo o en un pañuelo de papel, y tire a la basura los pañuelos de papel usados.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Si está enfermo, permanezca en la casa hasta que haya estado sin fiebre (temperatura menor a 100.4°F ó 38°C) durante 24 horas sin el uso de medicamentos que reducen la fiebre, como Tylenol®.

Si alguien en su casa está enfermo, implemente las siguientes medidas adicionales:

- Aíslelo(a) en una habitación específica, que tenga puerta preferiblemente. Permita que entre aire fresco a la habitación si es posible.
- Limite la exposición de otras personas a esa persona mediante la designación de un solo individuo que le brinde cuidados y la disuasión de las visitas.
- Use una mascarilla y guantes quirúrgicos cuando le ofrezca cuidados a esa persona. La persona enferma también puede usar una mascarilla. Puede comprar las mascarillas y los guantes en cualquier farmacia.
- No comparta artículos personales, como cepillo de dientes y vasos de tomar.
- Desinfecte las superficies de las áreas comunes como los picaportes interruptores eléctricos y mostradores

Por favor tenga en cuenta que una persona enferma con influenza es más contagiosa cuando tiene fiebre. En general, las personas tienen menos posibilidades de propagar la influenza después que han estado 24 horas sin fiebre sin usar medicamentos para reducirla.

ENTRE LOS SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN SE INCLUYEN

Poca orina o ninguna
Orina de color oscuro o concentrada
Boca seca con cantidades pequeñas de saliva
Ojos secos con poca o ninguna producción de lágrimas
Ojos hundidos
Debilidad
Cansancio
Dolor de cabeza
Mareos
Piel blanda o suelta
Desmayo