

# PANDEMIC FLU

---

## **GUÍA PARA LA FAMILIA SOBRE LA ATENCIÓN EN CASA**

La gripe es muy contagiosa. El contagio sucede al inhalar las gotitas que están en el aire de alguien que estornuda, tose o habla.

Las oficinas de doctores y las salas de emergencia del hospital podrían estar llenas de pacientes enfermos durante las etapas iniciales de una gripe pandémica. Quizá habrá opciones de tratamiento disponibles, tales como las “clínicas para atender la fiebre” o los “hospitales para la gripe” en donde se puede examinar y tratar a personas con enfermedades parecidas a la gripe sin exponer a otros. Sin embargo, se va a necesitar atender a muchas personas en casa.

### **LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE**

**Fiebre repentina (temperatura de 100.4° Fahrenheit o 38° grados centígrados o más) • Dolor de cabeza • Cansancio, a veces extremo • Tos seca • Dolor de garganta • Congestión nasal • Dolor del cuerpo**

### **AL CONSEGUIR AYUDA**

Si usted o un miembro de su familia muestran síntomas de gripe, llame a su médico inmediatamente. Tenga la siguiente información disponible antes de llamar:

- Síntomas (escríbalos)
- Otros síntomas que no sean específicos de la gripe
- Cualquier dificultad al respirar
- Cantidad de alimentos y líquidos que está consumiendo
- Cambios en el patrón del sueño

De los niños que están enfermos, tenga la siguiente información para el doctor:

- Temperatura
- Cambio en el estado de ánimo incluyendo el que lllore más de lo acostumbrado, que esté cansado o lánguido, que aparente estar irritable o excitado
- Cambios en el patrón del sueño
- Todos los alimentos sólidos o líquidos que el niño haya consumido
- Frecuencia y cantidad al orinar
- Todos los medicamentos que toma

El personal le hará preguntas y luego le dirá qué es lo que usted necesita hacer.

- Quizá se le pida que vaya a la oficina del médico, a la clínica, o bien al hospital de gripe. Al llegar, inmediatamente dígame al personal que usted o los miembros de la familia tienen síntomas de gripe.
- Quizá se le pida que use una máscara o que se siente en un área separada.
- Quizá se le pida que se quede en casa.

Por lo general las personas empiezan a sentirse mejor después de que la temperatura del cuerpo vuelve a la normalidad, aproximadamente en el transcurso de tres días y pueden volver a sus actividades normales como en una semana. Es común que el cansancio y una tos perduren por varias semanas.

### **SEÑALES DE AVISO DE UN ESTADO DE EMERGENCIA**

Algunas señales de aviso de un estado de emergencia requieren de urgente atención médica. Consiga atención médica inmediatamente si usted o los miembros de la familia muestran cualquiera de estas señales de emergencia:

- Respiración dificultosa o dolorosa
- Dificultad respiratoria al estar en reposo
- Resuello respiratorio parecido a silbido
- Expectoración ensangrentada al toser
- Dolor o presión en el pecho o en el abdomen

- Fiebre que perdura de 3 a 4 días sin mejoría, o una mejoría y luego de manera repentina, una fiebre elevada y los síntomas se presentan nuevamente
- Mareo repentino
- Extremada somnolencia o dificultad para despertar
- Confusión o desorientación
- Dolor de oídos severo
- Vómito severo o persistente

### **COMPLICACIONES EN LOS NIÑOS**

Los síntomas más comunes de la gripe en niños son fiebre y una aparición repentina de tos. Los bebés menores de 2 meses de edad se pueden enfermar y la enfermedad rápidamente empeorar y hacerse severa. Consiga atención médica inmediatamente si su niño está experimentando cualquiera de estos síntomas:

- Respira rápidamente, tiene dificultad para respirar o los patrones de la respiración cambian
- Si tiene un tono azulado en la piel
- Toma tan poco líquido que él o ella no está orinando ni por lo menos cada seis horas al estar despierto
- Es difícil despertarlo o no responde
- Está constantemente irritable, no se deja cargar, no se calma
- Ha perdido el interés en la mayoría de las cosas, está lánguido
- Tiene síntomas parecidos a los de la gripe que se mejoran, y luego regresan con fiebre y peor tos
- Tiene fiebre con sarpullido
- No parece “estar bien”

Lleve a su niño a la sala de emergencia o llame al 9-1-1 de inmediato si su niño:

- Tiene una dificultad severa al respirar que no es causada por congestión en la nariz
- Si tiene los labios o las manos azuladas, palidez repentina, o si tiene las piernas frías hasta las rodillas

- Si está lánquido o no se puede mover
- Si es difícil despertarlo, está quieto de manera poco usual o no responde
- Si muestra señales de dolor –dolor de cabeza o también rigidez en el cuello, especialmente acompañada de fiebre, languidez y sensibilidad a la luz
- Si tiene una convulsión

### **ABASTECIMIENTOS PARA LA ATENCIÓN EN EL HOGAR**

- Los termómetros para adultos y niños
- Suficientes líquidos tales como agua, jugo de fruta y el Pedialyte® para reemplazar los electrolitos en los bebés
- Alimentos simples tales como caldo, sopa, arroz, macarrón con queso y gelatina
- Medicamentos recetados y de venta libre

### **LA ATENCIÓN DE QUIENES ESTÁN ENFERMOS**

- Descanse. Probablemente usted se sentirá débil y cansado hasta que su temperatura vuelva a la normalidad aproximadamente en el transcurso de tres días. Trate de evitar el contacto con otras personas mientras la infección es contagiosa –por lo menos seis días después de que los primeros síntomas aparecen.
- Tome mucho líquido. Necesitará reemplazar el líquido del cuerpo que perdió debido a la fiebre (por el sudor). Los líquidos, especialmente los tibios como el caldo de pollo, ayudan a aflojar la mucosidad.
- No tome alcohol.
- Deje de fumar y evite el humo de segunda mano.
- Una botella con agua o cojín eléctrico podría aliviar el dolor muscular. Una taza de sales de Epsom [sulfato de magnesio o sal de la higuera] en un baño de tina podría resultar relajante.
- Haga gárgaras de agua tibia con sal para aliviar el dolor de garganta. Los atomizadores o las pastillas para la tos quizá ayuden a quitar el dolor.

- Para la nariz tapada, utilice gotas nasales con solución salina o un atomizador que contenga agua salada pero sin medicamento. Respire el aire húmedo de la regadera caliente o respire sobre un lavabo lleno con agua caliente.
- Limpie su nariz con pañuelos desechables y colóquelos en la basura inmediatamente. Cubra su nariz y boca con pañuelos desechables cuando tosa o estornude y también tírelos a la basura. Lávese las manos frecuentemente.
- Si la piel de alrededor de su nariz y labios está dolorida de la constante fricción con los pañuelos desechables, aplique vaselina en el área. Los pañuelos desechables que contienen crema quizá ayuden.
- El elevar su cabeza durante la noche con una almohada adicional posiblemente alivie la tos.
- Si usted es padre soltero o es responsable de cuidar a alguien que está delicado de salud o es discapacitado, quizá tenga que llamar a alguien para que le ayude hasta que usted se sienta mejor.

### ***LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS QUE ESTÁN ENFERMOS***

- Vista al niño con ropa ligera.
- Mantenga la temperatura del cuarto a 68° Fahrenheit o 20° centígrados.
- Al estar despierto ofrézcale líquido o amamante al niño con frecuencia.
- Eleve la cabecera de la cama.
- Evite los baños de agua fresca y las frotaciones con alcohol.
- Utilice un humidificador (excepto en los niños asmáticos). Limpie el humidificador diariamente con agua caliente y una mezcla de una parte de cloro de uso doméstico con nueve partes de agua, para prevenir la reproducción de las bacterias y el moho.

### ***LOS MEDICAMENTOS RECETADOS***

- Si es que se encuentran disponibles, los doctores podrían recetar medicamentos antivirales que quizá puedan reducir la duración y severidad de la enfermedad. Los antivirales también

podrían prevenir las complicaciones tales como la pulmonía. LOS ANTIVIRALES SE DEBEN COMENZAR A TOMAR DENTRO DE LAS PRIMERAS 48 HORAS DE HABERSE INICIADO LAS PRIMERAS SEÑALES DE LOS SÍNTOMAS para que puedan tener algún efecto contra la enfermedad.

- LOS ANTIBIÓTICOS NO SON EFECTIVOS CONTRA LA GRIPE porque la gripe la causa un virus y los antibióticos combaten bacterias. Si a usted le da una infección secundaria bacteriana, un doctor le puede recetar antibióticos, sin embargo esos medicamentos no son para combatir la gripe.
- Tome todos los medicamentos EXACTAMENTE como se los receten. Siga todas las instrucciones CUIDADOSAMENTE. Si tiene una reacción alérgica, consulte a un profesional de atención médica inmediatamente.

### **LOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE**

- Los medicamentos que se anuncian para tratar la gripe solamente alivian los síntomas de la gripe. La mayoría contienen una combinación de medicamentos que incluyen un antihistamínico para detener el catarro y el estornudo, un descongestionante, un inhibidor de tos, un expectorante para hacer fluir la mucosidad y un analgésico para disminuir la fiebre y el dolor. Lea la etiqueta para asegurarse que los ingredientes curan los síntomas que usted tiene, fíjese en los posibles efectos secundarios, en la interferencia con los otros medicamentos que toma o la interferencia con las otras condiciones de salud.
- Tome paracetamol (como el Tylenol®), o ibuprofeno (como el Advil® o Motrin®) tal como se recomienda en la etiqueta para controlar la fiebre y aliviar el dolor muscular, a menos que su doctor recomiende otra cosa.
- LOS NIÑOS MENORES DE 18 AÑOS NO DEBEN TOMAR ASPIRINA O CUALQUIER OTRO TIPO DE PRODUCTO QUE CONTenga ASPIRINA.

### **CUIDE DE USTED MISMO**

Usted no va a poder atender a otras personas si no se atiende usted también, física y emocionalmente:

- Descanse lo suficiente.

- Tome mucho líquido.
- Haga algo de ejercicio.
- Lleve una dieta sana.
- No fume.
- Lave sus manos frecuentemente.

### **PARA MÁS INFORMACIÓN**

- **Texas Department of State Health Services**, sitio de Internet en: [www.dshs.state.tx.us](http://www.dshs.state.tx.us)
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**, línea directa de respuesta al público  
800-CDC-INFO (800-232-4636) (inglés y español)  
888-232-6348 (TTY –teléfono de texto para personas sordas)  
correo electrónico: [inquiry@cdc.gov](mailto:inquiry@cdc.gov)
- **Centro de control de envenenamiento:** 800-222-1222
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**, sitio de Internet: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE UU**, sitio de Internet: [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)
- *AGREGUE LA INFORMACIÓN DE LOS CONTACTOS LOCALES AQUÍ*

