

# Cuidado en casa de la gripe

Durante la temporada normal de la gripe y aun durante una pandemia, la mayoría de las personas no necesitan ver al médico y pueden obtener mejor cuidado en su hogar. Esto se denomina *cuidado en casa*.

Las personas que viven solas deberán cuidarse a sí mismas. Si usted vive solo y se enferma durante una pandemia de gripe, comuníquese con otras personas por teléfono o por correo electrónico y pídale ayuda si lo necesita.

## Tratamiento de la gripe en su casa

Muchas personas pueden mejorar cuando se quedan en casa, descansan y toman medicamentos sin receta médica. A veces los médicos les recetan medicina antiviral a algunas personas. Los antibióticos no ayudan a tratar la gripe. Las tres cosas más importantes que deben hacerse para tratar la gripe en su casa son:

1. Revisar los signos de la enfermedad.
2. Administrar medicamentos para reducir los síntomas de la gripe.
3. Dar bastante líquidos para beber.

### 1. Lleve un registro de los signos de la enfermedad

Anote la fecha, hora, fiebre y otros signos de la enfermedad (por ejemplo, dolor de cabeza).

Mantenga una lista de los medicamentos que toma (fecha, hora y cantidad de medicamentos).

Si es posible, anote cuando los signos de la enfermedad cambian.

### 2. Reduzca los síntomas de la gripe

Utilice medicamentos sin receta médica para reducir la fiebre, dolor de cabeza, dolores en el cuerpo y dolor de garganta.

Utilice ibuprofeno (como el Advil™ o el Motrin™) o paracetamol (como el Tylenol™). Asegúrese de leer las instrucciones que se encuentran en el paquete.

- **No les dé aspirinas a los bebés, niños o adolescentes.** La aspirina puede causar el síndrome de Reye, una enfermedad muy grave.

Los antibióticos *no* ayudan a tratar los virus de los resfriados o de la gripe.

### 3. Dar bastante líquidos para beber

Primero, ofrezca muchos líquidos al enfermo de la gripe en los primeros signos de la enfermedad. Es muy importante beber grandes cantidades de líquidos para evitar que se deshidrate. La deshidratación puede ocurrir cuando el cuerpo pierde mucha agua por la fiebre alta, vómitos o diarrea. La deshidratación puede ser grave, especialmente en los niños.



## Cuidado en casa de la gripe, continuación

Ofrézcale líquidos claros como agua, jugo y caldos (por ejemplo, caldo de pollo). Los helados, bebidas heladas y cubitos de hielo también pueden ayudar.

Cuando alguien tiene mucha fiebre dé líquidos que contengan electrolitos para evitar la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte™ e Infalyte™). Los electrolitos son sales y minerales que controlan la cantidad de agua que hay en nuestro cuerpo. Las bebidas con electrolitos se venden en farmacias y tiendas de alimentos. También se puede preparar una bebida con electrolitos para alguien mayor de doce años.

### Cómo preparar una bebida con electrolitos

Combine:

- 1 cuarto de galón de agua potable
- ¼ de cucharita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharita de sal de mesa
- 2 cucharadas de azúcar

Mézclelo bien hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Agréguele jugo de limón para darle sabor si lo desea.

*(Observación: Si no cuenta con bicarbonato de sodio, agréguele ¼ de cucharita adicional de sal.)*



## Cuándo llamar al médico o pedir asistencia médica

Llame a su médico si aparecen los siguientes signos de enfermedad:

- fiebre alta
- deshidratación
- escalofríos
- tos que produce mucosidad densa
- dificultad para respirar
- las enfermedades a largo plazo (como enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, VIH, cáncer) empeoran

**Si sufre de una enfermedad a largo plazo o está embarazada, tiene un riesgo más alto de enfermarse más seriamente de la gripe. Comuníquese con su médico durante una pandemia.**

### ¿Cuándo debo llamar al 9-1-1?

Llame al 9-1-1 si no puede comunicarse con su médico y usted o alguien en la casa tiene cualquiera de los siguientes signos de enfermedad:

- dificultad para respirar o dolor en el pecho al respirar
- color de piel azulada
- dolor de cuello
- inhabilidad de mover un brazo o pierna
- convulsiones
- irritabilidad y/o confusión

## Cuidado en casa de la gripe, continuación

### Límite la propagación del virus de la gripe

Es importante tomar medidas adicionales para prevenir la propagación del virus de la gripe al asistir a alguien que tiene la gripe. Para limitar la propagación de la enfermedad:

- Seleccione a una persona de la casa para que cuide al enfermo que se encuentra en la casa con la gripe. (La persona que cuide al enfermo debe ser la única persona que entra y sale de la habitación con las comidas, bebidas, medicamentos, etc.)
- Mantenga al enfermo en una habitación separado, si usted puede. Si no es posible, trata de mantener al enfermo lejos de los demás habitantes de la casa. (El enfermo no debe recibir visitas hasta recuperarse.)
- Mantenga la distancia lo más posible y evite el contacto cercano y directo con el enfermo.
- Abre las ventanas ocasionalmente para permitir que entre aire a la habitación.
- Limpie las superficies y los objetos todos los días. (Por ejemplo, limpie la perilla de las puertas y manijas, los pagadores de luz, microondas, teléfonos, control remotos, asientos de baño, grifos y juguetes) Utilice una mezcla de cloro o un desinfectante para el hogar. Utilice guantes para protegerse las manos de las sustancias químicas.

### Cómo preparar su propia solución desinfectante

Si no cuenta con desinfectantes de la tienda, puede hacer su propia solución desinfectante en su casa mezclando  $\frac{1}{4}$  de taza de cloro con un galón de agua potable. Coloque una etiqueta al recipiente que diga “desinfectante”. *No beba esta agua.*



- Siempre lávese las manos *antes* y *después* de cuidar a un enfermo. (Asegúrese de que todos los miembros de la casa también se laven las manos frecuentemente.)
- Si los tiene, utilice guantes desechables cada vez que esté en contacto con los fluidos corporales o mucosidad del enfermo. (Por ejemplo, cuando lave la ropa o tire los pañuelos desechables.) Tire los guantes después de cada uso. No se olvide de lavarse las manos.
- Si es posible, pídale al enfermo que use una máscara (cubre bocas) cuando otros están alrededor o al toser o estornudar. (Cambie y



## Cuidado en casa de la gripe, continuación

deseche la máscara (cubre bocas) cuando se humedezca.)

- pídale al enfermo que use un gel antiséptico a base de alcohol para las manos, después de toser o estornudar, tocar pañuelos desechables sucios o quitarse la máscara (cubre bocas).
- No comparte artículos como vajilla y cubiertos, computadoras, teléfonos, lapiceros, ropa o toallas.

### Otras cosas que se pueden hacer

#### Ayude al enfermo a sentirse mejor

Para ayudarle al enfermo a sentirse mejor:

- Haga que se sienta lo más cómodo que sea posible.
- Ubique los pañuelos desechables y un cesto de la basura cerca del enfermo.
- Ofrézcale sus libros, música, películas y juguetes o juegos favoritos.

#### Mantenga abastos a la mano

Mantenga abastos adicionales de alimentos, agua, medicamentos y el botiquín con abastos para casos de desastre a la mano. Estos abastos para cuidado en casa incluyen:

- termómetro
- jabón
- una caja de guantes desechables
- medicamentos para reducir la fiebre y calmar el dolor (como paracetamol e ibuprofeno)
- cloro
- gel antiséptico a base de alcohol para las manos
- toallas de papel
- pañuelos desechables
- máscaras (cubre bocas) (uno por persona)
- azúcar, bicarbonato de sodio, sal

**Si desea más información sobre la forma de tratar la gripe, visite al sitio de Internet [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov), y [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov).**