

TRATAMIENTO de los síntomas de la influenza en casa

Aunque hay bastantes cosas que usted puede hacer en casa para hacer que usted y su familia estén más cómodos en caso de contraer una gripa, asegúrese de consultar a su médico de cabecera para recibir orientación específica.

- Descanse mucho.
- Tome mucho líquido, especialmente aquellos que contienen electrolitos (tal como Gatorade® o Powerade®).
- Use varias capas de ropa fáciles de remover que le permitan mantenerse cómodo con los cambios de temperatura.
- Siga las pautas CLAVE (al reverso) para proteger a otros miembros de su familia.
- Evite consumir tabaco o alcohol.
- Trate los síntomas de la gripa con medicinas apropiadas que se venden sin prescripción médica*:
 - ✓ Acetaminofen o ibuprofeno para la fiebre y los dolores musculares.
 - ✓ Descongestionante para tratar la congestión nasal y la tos.
- Si usted sufre de una condición médica grave preexistente y muestra síntomas de gripa, consulte a su médico.

*Nunca le suministre aspirina a niños o adolescentes ≤ de 18 años sin consultar primero a un médico.

La mayoría de las personas con gripa son atendidas en casa. Sin embargo, usted debe buscar atención médica si presenta los síntomas siguientes:

- Síntomas graves prolongados (10 días o más).
- Dificultad para respirar; respiración rápida o dolorosa.
- Piel azulada
- Mareo o desmayo.
- Regreso de la fiebre o la tos después que los síntomas hayan mejorado.
- Deshidratación (sequedad en la boca o demasiada sed).
- Tos con saliva o moco amarillo.
- Confusión.
- Vómito grave o persistente.
- Empeoramiento de una condición médica existente. (por ejemplo: enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, SIDA, cáncer).



Información de contacto acerca de la salud

| | |
|-------------------|-------------------|
| Nombre del médico | Número telefónico |
| | |
| Farmacia | Número telefónico |
| | |
| Otro contacto | Número telefónico |
| | |

¿PREGUNTAS ACERCA DE LA INFLUENZA?
Llame al Centro de Llamadas sobre Salud de Yale New Haven
(888) 461-0106

1 Church Street, 5th Floor (5° piso) • New Haven, CT 06510
Teléfono: (203) 688-3224 • Correo electrónico: center@ynhh.org

© 2007 Ninguna parte de esta publicación se puede reproducir o transmitir en forma alguna sin la autorización del Sistema de Salud de Yale New Haven.

PSST!

¡LA PREPARACIÓN PERSONAL CONTRA LA INFLUENZA NO DEBE SER UN SECRETO!



La herramienta **PSST** le indica cómo **PROTEGERSE** usted y a su familia, cómo reconocer los **SIGNOS** y los **SÍNTOMAS** de la influenza y cómo **TRATAR** los síntomas de la influenza en casa.

www.yalenewhavenhealth.org/emergency/influenza

PROTÉJASE usted y a su familia

Cuando piense en protegerse usted y a su familia de la gripa, aún de la gripa pandémica, no olvide una regla CLAVE:

C Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude

— utilice pañuelos de papel, bótelos en un lugar adecuado y luego lávese las manos.



L Lávese las manos muy bien y con frecuencia.



A Aíslese - mantenga un espacio personal de 3 a 6 pies para minimizar su exposición al virus de la influenza por estar cerca de quienes pudieran estar enfermos; quédese en casa si se enferma.



V Venza a los gérmenes — o por lo menos inténtelo reduciendo los gérmenes en su casa y oficina. Desinfecte regularmente las superficies comunes tales como teléfonos, controles remotos, pomos de puerta, interruptores de luz, juguetes, etc.



E Elabore un plan de emergencia. Prepárese usted y a su familia creando un plan y un equipo de emergencias para toda la familia.



PREPÁRESE usted y a su familia

Cree un plan personal y familiar contra la gripa y prepare un equipo de emergencias.

Asegúrese de tener a mano:

- ✓ Acetaminofen y/o ibuprofeno en dosis y fórmulas apropiadas para tratar la fiebre y los dolores musculares de los miembros de la familia.
- ✓ Productos para la higiene de las manos (tal como Purell®)
- ✓ Desinfectante (tal como Lysol® o blanqueador diluido)
- ✓ Reposición de bebidas de electrolitos (tal como Gatorade® o Powerade®).
- ✓ Botiquín de primeros auxilios.
- ✓ Gotero para medicinas.
- ✓ Medicinas recetadas (el suministro de un mes):
 - Mantenga una lista de sus medicinas recetadas (indicando nombre, dosis y frecuencia de toma).
 - Suministros médicos tal como un equipo para monitorear el nivel de glucosa y la presión sanguínea.
- ✓ Termómetro confiable.
- ✓ Pañuelos de papel.

Nota: Considere incluir máscaras de papel para usarlas cuando esté en contacto directo con alguna persona con gripa que esté bajo su cuidado.

PREPÁRESE usted y a su familia

Otros elementos que su equipo de emergencias debe incluir son:

- ✓ Agua, un galón por persona por día.
- ✓ Alimentos no perecederos:
 - Un suministro de alimentos para por lo menos una semana, pero considere la posibilidad de tener a mano suministro para un mes.
 - Por ejemplo: carnes, frutas, vegetales y sopas enlatadas; barras proteicas o de frutas; cereales secos o granola; mantequilla de maní o nueces; frutos secos, galletas; y alimento para mascotas.
- ✓ Abrelatas manual.
- ✓ Fórmula infantil y pañales (si tiene bebés).
- ✓ Radio de baterías y baterías extra.
- ✓ Linterna y baterías extra.
- ✓ Teléfono/línea analógica.
- ✓ Dinero en efectivo, cheques de viajero o monedas.
- ✓ Documentos familiares importantes.
- ✓ Artículos de higiene personal.
- ✓ Toallitas húmedas, por salubridad.
- ✓ Llave inglesa o alicates para cerrar las llaves de los servicios públicos.
- ✓ Bolsas de basura y lazos plásticos para amarrar las bolsas, por salubridad personal.

¿Cómo distinguir entre una gripa y un resfriado?

En general, la fiebre, los dolores musculares, la fatiga y la tos seca son síntomas comunes de la gripa, mientras que la congestión o la mucosidad líquida nasal son síntomas comunes del resfriado.

SIGNOS y SÍNTOMAS de la gripa

- Fiebre (102° - 104° Fahrenheit) con una duración de entre 3 y 4 días.
- Dolor de cabeza.
- Dolores musculares severos.
- Debilidad general, fatiga extrema.

ACOMPAÑADOS POR:

- Tos seca.
- Dolor de garganta.
- Congestión o mucosidad líquida nasal.
- Ocasionalmente, síntomas estomacales o intestinales (náuseas, vómito, diarrea); más comunes en niños que en adultos.