

Guía para el Cuidado de la Influenza en Casa

Esta información es suministrada por el Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos (VA), para los veteranos, sus familias, amistades, voluntarios, y empleados. La misma describe los síntomas de la influenza (gripe) y cómo cuidar de una persona enferma en casa, y puede ayudarle a decidir cuándo quedarse en su hogar o cuándo buscar atención médica.

Cuidando de una persona con Influenza

- Conozca los síntomas comunes de la influenza y cuándo buscar atención médica (vea la página 2).
- Haga que la persona enferma descanse y se acueste si tiene fiebre.
- Permita que la persona enferma decida cuáles cobertores de cama se necesitan; cuando la fiebre es alta la persona puede sentir mucho frío y desear más cobijas.
- Utilice reductores de fiebre como acetaminofén (por ejemplo, Tylenol®) o Ibuprofeno (por ejemplo, Advil® o Motrin®); siga las indicaciones en la etiqueta del empaque o las instrucciones de su equipo de atención médica para reducir la fiebre, el dolor de cabeza y el dolor en los músculos, articulaciones u ojos.
- Permita a la persona enferma ingerir líquidos tanto como lo desee.
- Suministre alimentos ligeros según los deseos de la persona; los líquidos son más importantes que la comida en los primeros días cuando la fiebre puede estar más alta.
- No fume alrededor de una persona enferma.
- Procure que la persona haga gárgaras; utilice pastillas para el dolor de garganta.
- Limpie sus manos antes y después de atender a una persona enferma, y después de toser o estornudar. Lave sus manos con jabón y agua o utilice desinfectantes de manos. ¡Las personas enfermas también deben limpiar sus manos!
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes frecuentemente se propagan de esta manera.
- Considere utilizar una mascarilla cuando esté cuidando de una persona enferma.

Si usted tiene síntomas comunes de Influenza

- Quédese en casa.
- Descanse.
- Ingiera líquidos.
- Tome medicinas para la fiebre como acetaminofén (por ejemplo, Tylenol®) o Ibuprofeno (por ejemplo, Advil® o Motrin®).
 - ▶ Llame a su equipo de atención médica dentro de 48 horas para recibir indicaciones sobre lo que debe hacer después.



Todos, incluyendo a la persona enferma, deben limpiar sus manos con frecuencia y cubrirse al toser y estornudar.

Artículos de utilidad

- Termómetro.
- Reductores de fiebre como acetaminofén (por ejemplo, Tylenol®) o Ibuprofeno (por ejemplo, Advil® o Motrin®).
- Jarabe para la tos.
- Bebidas: agua, jugos de fruta, soda, té o líquidos con electrolitos (Gatorade® o Pedialyte®). Evite la cafeína.
- Alimentos ligeros: Sopas o caldo, galletas, puré de manzana.
- Cobijas o cobertores abrigados.
- Mascarillas para la cara y guantes desechables.

Detenga la propagación de la Influenza

- **Vacúnese contra la influenza.**
- **Quédese en casa cuando esté enfermo.**
- **Limpie sus manos.**
- **Cúbrase al toser y estornudar.**

Cuándo buscar atención médica

Llame a su equipo de atención médica dentro de 48 horas:

- Si tiene síntomas comunes de influenza o.
- Si tiene síntomas moderados de influenza:
 - ▶ No puede ingerir suficientes líquidos.
(Orina oscura o sensación de mareo al ponerse de pie son signos de que usted no está ingiriendo suficientes líquidos).
 - ▶ Fiebre de 100°F o más alta por 3 o más días.
 - ▶ Se siente mejor y vuelve a tener fiebre o dolor de garganta.

Vaya de inmediato a conseguir asistencia médica:

- Si usted tiene síntomas severos de influenza:
 - ▶ Dificultad para respirar o respiración sibilante.
 - ▶ Toser expulsando sangre.
 - ▶ Dolor o presión en su pecho al respirar.
 - ▶ Dolor en el pecho, especialmente si tiene enfermedad cardíaca como angina o insuficiencia cardíaca congestiva.
 - ▶ Problemas con el equilibrio, al caminar o sentarse o confusión.



¡ADVERTENCIA!

¡Los síntomas moderados o severos de la influenza son signos de complicaciones por influenza!

Influenza vs. resfrío: conozca la diferencia

Síntomas	Influenza	Resfrío
Fiebre	Usual – 100°F o más alta	Rara
Escalofríos	Comunes	No comunes
Dolores en el cuerpo o músculos	Comunes – pueden ser severos	No comunes o suaves
Dolor de cabeza	Común – puede ser severo	No común
Sensación de cansancio y debilidad	Común – puede ser severo	Algunas veces – usualmente suave: usted no siente cansancio
Tos	Común – puede durar 2-3 semanas	Común – tos seca suave a moderada
Estornudo	Algunas veces	Común
Gotereo o congestión nasal	Algunas veces	Común
Dolor de garganta	Algunas veces	Común
Malestar en el pecho	Común – puede ser severo	Algunas veces – puede ser suave a moderado

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

www.prevention.va.gov/flu/materials/posters/espanol.asp

www.cdc.gov/flu

www.flu.gov



Centro Nacional de Promoción de la Salud y
Prevención de Enfermedades de VHA
VHAFluProgram@va.gov

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

Marzo de 2021 | FLU FS-9Sp

Este material NO está protegido por derechos de autor y puede reproducirse

www.prevention.va.gov/flu/materials/posters/espanol.asp