

Influenza: Pautas sobre el Cuidado

Lo siguiente proporciona información para ayudarle mientras se recupera de la gripe (influenza). Si tiene alguna otra pregunta o inquietud, pregunte a su médico.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese a su consultorio médico.

Qué Esperar

Durante los primeros días de la gripe, usted puede presentar fiebre, tos, garganta irritada, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunos de estos síntomas, como la tos, pueden durar más tiempo. Pero con la debida atención, la mayoría de las personas comenzarán a sentirse mejor después de 5 a 7 días.

Estas son algunas formas para ayudarle en su recuperación y para evitar el contagio de la gripe a otras personas.

Cuidarse

Actividad

Trate de descansar lo más que pueda. Cuando comience a sentirse mejor, aumente paulatinamente su actividad, pero no se canse demasiado. Tenga periodos de descanso durante el día.

Permanezca en casa y limite el contacto con otras personas. Esto ayudará a evitar el contagio de la gripe y agilizará su recuperación. Asimismo, asegúrese de:

- Lavarse seguido las manos con agua y jabón o frotarse gel desinfectante a base de alcohol en las manos.
- Cubrirse la nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Deseche el pañuelo en la basura después de utilizarlo. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la manga de su camisa en vez de hacerlo en sus manos.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca ya que los gérmenes se dispersan de esta forma.

Después de pasar 24 horas sin fiebre (y sin tomar medicina para reducir la fiebre), usted puede regresar al trabajo o a la escuela.

Dieta

Beba líquidos transparentes (como agua, caldo, bebidas deportivas y bebidas con electrolitos para bebés).

Medicinas

Para Adultos

Si tiene la garganta irritada, intente hacer gárgaras con agua tibia con sal. Mezcle $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal en media taza (4 oz.) de agua tibia.

Si su médico le recetó un medicamento antiviral (es decir, Tamiflu® o Relenza®), comience a tomar la medicina lo antes posible. La medicina funciona mejor durante los 2 primeros días de la gripe. Asegúrese de concluir el tratamiento de la medicina, a pesar de que se sienta mejor.

El acetaminofén (Tylenol®) puede ayudar a aliviar la fiebre y los dolores. También puede tomar medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe, pero posiblemente también contengan acetaminofén. No tome más de 4,000 mg de acetaminofén al día. Muchos remedios contienen acetaminofén. Asegúrese de leer detenidamente las etiquetas.

El ibuprofeno (Motrin®, Advil®, Nuprin®), también denominado medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE), se puede utilizar para aliviar el malestar. Consulte a su médico antes de tomar cualquier AINE si tiene enfermedad renal o problemas estomacales.

Nunca tome aspirina ni medicinas que contengan aspirina (como Pepto-Bismol™) cuando tenga gripe. La aspirina puede ocasionar el síndrome de Reye, una enfermedad rara que ocasiona insuficiencia hepática y puede ser mortal.

Para Niños

Cuando cuide a niños enfermos, siempre siga las indicaciones del médico para suministrar las medicinas. Esto incluye medicinas de venta libre y que requieren receta médica.

Cuándo Llamar al Médico

Póngase en contacto inmediatamente con su médico si nota cualquiera de los síntomas siguientes. Si no puede localizar a su médico, vaya a la sala de emergencias del hospital.

En Niños

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Color de piel azulado.
- No camina o no interactúa.
- Tan irritado que no desea que lo carguen.

- Los síntomas de la gripe mejoran, pero luego regresan con fiebre y peor tos.
- Fiebre.
 - Cualquier fiebre superior a los 100° F en niños menores de 2 meses de edad.
 - Fiebre superior a los 100° F que dure más de 3 días en niños de 2 meses de edad.
- Vómito severo o persistente; no puede retener líquidos durante más de 12 horas.
- Señales de deshidratación (boca seca, menor cantidad de orina, ojos débiles y hundidos).
- Si el bebé tiene el pañal seco (sin orina) durante 8 horas.

En Adultos

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómito severo o persistente; no puede retener líquidos durante más de 24 horas.
- El dolor de cabeza se vuelve más severo; tortícolis o confusión.
- Poca o nula producción de orina en 24 horas.
- La fiebre y tos regresan después de recuperarse de la gripe.
- Las señales de la gripe empeoran o persisten durante más de 7 días.

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarlo a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Department of Infection Control & Prevention (Departamento para el Control y Prevención de Infecciones)

© Octubre de 2009 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900902SP (10/09)