

## Influenza: Pautas sobre la Atención

Seguir las siguientes pautas de atención lo ayudará mientras se recupera de la gripe (influenza).

*Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con su equipo de atención.*

### Qué esperar

Durante los primeros días de la gripe, puede presentar fiebre, tos, garganta irritada, dolores corporales, dolores de cabeza, escalofríos y sentirse muy cansado. Algunos de estos síntomas, como la tos, pueden durar más tiempo. Pero con la atención correcta, 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.

### Cómo cuidarse

#### **Actividad**

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

Permanezca en casa y limite el contacto con otras personas. Esto ayudará a evitar que la gripe se propague 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. Lave sus manos después de tirar el pañuelo.
- Intente no tocarse los ojos, nariz y boca.

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

#### **Dieta**

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

## **Medicamentos**

### **Para adultos**

Si tiene la garganta irritada, intente hacer gárgaras con agua tibia con sal. Mezcle 1/4 de cucharadita de sal en 1/2 taza (4 onzas) de agua tibia.

Si su médico le recetó un medicamento antiviral como fosfato de oseltamivir (Tamiflu®) o zanamivir (Relenza®), comiéndolo a tomar lo antes posible. Estos medicamentos funcionan mejor si los toma durante los 2 primeros días de la gripe. Asegúrese de concluir el tratamiento del medicamento, a pesar de que se sienta mejor.

El acetaminofén (Tylenol®) puede ayudar a aliviar la fiebre y los dolores. También podría tomar medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe, pero posiblemente también contengan acetaminofén. No tome más de 4,000 miligramos (mg) en total de acetaminofén en 24 horas. Asegúrese de leer detenidamente las etiquetas.

Consulte a su médico sobre los límites de acetaminofén de 24 horas adecuados para usted. Si está en ayunas o mal nutrido, tiene diabetes, toma isoniazida o consume alcohol frecuentemente podría necesitar limitar su ingesta de acetaminofén a solo 2,000 o 3,000 mg por día, en dosis divididas. Es posible que su médico le indique que no puede tomar acetaminofén.

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, en inglés), como el ibuprofeno (Motrin®, Advil®, Nuprin®), pueden ayudarlo a sentirse más cómodo. Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento NSAID si tiene enfermedad renal o problemas estomacales.

Nadie menor de 18 años debe tomar aspirina ni medicamentos que contengan aspirina (como Pepto-Bismol™) cuando tengan gripe. La aspirina puede ocasionar el síndrome de Reye, una enfermedad rara que ocasiona insuficiencia hepática y puede causar la muerte.

### **Para niños**

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

## **Cuándo llamar al médico**

Póngase en contacto inmediatamente con su médico si nota cualquiera de los siguientes síntomas. Si no puede localizar a su médico, acuda al departamento de emergencias más cercano.

### **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
  - Temperatura superior a los 100 grados F en niños de 2 meses o menos
  - Temperatura superior a los 100 grados F que dure más de 3 días en niños de 2 meses
- Vómito severo o vómito que no se detiene; 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***

- Problemas para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómito severo o vómito que no se detiene; no puede retener líquidos durante más de 24 horas
- El dolor de cabeza empeora; 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