

Esta guía asume que no están disponibles proveedores de atención médica y que el cuidado en el hogar es la mejor opción.

Se define a la edad adulta como 12 años de edad o más.

Esta información puede ser utilizada para la influenza estacional y con o sin tratamiento antiviral.

Minimice la transmisión de influenza (gripe)

- Comprenda el inicio rápido de síntomas de gripe
 - Tos
 - Fiebre
 - Dolores musculares
 - Malestar, sensación de enfermedad, o falta de bienestar
- Comprenda cómo se transmite la gripe
 - Las gotitas de una persona infectada cuando tosen, estornudan o hablan
 - Las gotitas que se trasportan en el aire puede ingresar al cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca
 - Superficies u objetos contaminados
- Practique medidas de distanciamiento social
 - Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas durante un brote de gripe
 - Utilice una máscara
 - Si usted está enfermo, utilice una máscara para minimizar la transmisión de gripe a otras personas
 - Si usted no está enfermo, utilice una máscara si está cerca de personas que están enfermas
- Lávese las manos
 - Utilice jabón y agua durante al menos 20 segundos o
 - Utilice un producto desinfectante para manos a base de alcohol, cuando no haya disponibles agua y jabón
- Cúbrase la boca cuando tosa o estornude
 - Utilice un pañuelo de papel, no sus manos. Tire inmediatamente a la basura el pañuelo de papel y lávese las manos.
 - Si no hay disponibles pañuelos de papel. Utilice la parte de arriba de su manga
- Póngase la vacuna para la gripe estacional para ayudar a que usted y su familia se mantengan sanos



Medidas de cuidado general

- Descanse mucho
- Evite el contacto con otras personas que están o que pudieran estar infectadas y quédese en casa si está enfermo
- Beba más fluido
- Hágase gárgaras con agua tibia con sal
- Utilice atomizadores o pastillas para la garganta, gotas Salinas para la nariz, y un humidificador
- Mantenga pañuelos de papel y una bolsa para basura al alcance del paciente
- La fiebre es un síntoma de que el cuerpo está combatiendo una infección. Humedecerse con un paño humedecido con agua tibia (agua a una temperatura cómoda al probarla en su muñeca) puede bajar la temperatura corporal. No coloque un paño humedecido con alcohol.
- Evite fumar o exponerse al humo de otras personas que fuman
- Trate los síntomas con medicamentos de venta libre (OTC por sus siglas en inglés)

Monitoree y registre (ver Registro de Cuidados en el Hogar al dorso)

- Registre la fecha, hora, temperatura, condición de la piel, toma de fluidos, orina, y medicamentos
- Registre la temperatura corporal cada 2-3 horas
- Registre cambios en el color de la piel o erupciones
- Registre la cantidad aproximada de fluidos consumidos cada día y durante la noche
- Registre cuántas veces se orina por día y el color de la orina—por ejemplo, transparente a la luz, amarillo oscuro, marrón, o roja

Pautas generales para los medicamentos de venta libre

- Siempre siga las instrucciones en la etiqueta de cada medicamento
- Si se toma más de medicamento por vez, controle en las etiquetas para evitar tomar el mismo ingrediente dos veces
- Note los posibles efectos secundarios o condiciones de la droga/salud cuando el medicamento no debe ser utilizado
- Controle la fecha de vencimiento en los medicamentos. Elimine cualquier medicamento que se encuentre vencido.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños

Dolor y muscular y fiebre

- Utilice acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil® o Motrin®)
- No utilice aspirina en niños menores de 19 años de edad

Tos

- Pruebe un medicamento con dextrometorfano (DM) para una tos seca que hace que usted no pueda dormir o que cause malestar en el pecho

Nariz congestionada

- Utilice un descongestivo
- Las gotas o atomizadores nasales actúan rápido, pero deben ser utilizados solamente durante 2-3 días para evitar el rebote de la congestión
- Si la nariz continua congestionada, considere el uso de un medicamento por vía oral como por ejemplo pseudo efedrina

Dolor de garganta

- Dolor de garganta

Evite la deshidratación

- Beba 1 1/2 a 2 1/2 cuartos de galón de fluidos por día o 50 a 82 onzas de fluidos por día
- Beba pequeñas cantidades de fluido frecuentemente para prevenir la deshidratación, aún si no siente sed
- Si no está comiendo alimentos sólidos, incluya fluidos que contengan azúcares y sales, como ser caldo o sopa, bebidas deportivas, ginger ale y otras bebidas gaseosas, pero no bebidas dietéticas.
- Bebida casera de electrolitos*
 - Mezcle 1 cuarto de galón de agua
 - 1/2 cucharadita de polvo para hornear
 - 1/2 cucharadita de sal de mesa o 1/4 cucharadita de sustituto de sal
 - 3-4 cucharadas de azúcar
- Si se presentan vómitos, no le dé fluidos o alimentos al paciente por boca durante al menos 1 hora
- Permita que el estómago descanse
- Proporcione fluidos transparentes, como ser agua, en cantidades muy pequeñas
- Comience con 1 cucharadita a 1 cucharada de fluidos transparentes cada 10 minutos
- Cuando se detenga el vómito, aumente gradualmente los fluidos y agregue fluidos que contengan azúcares y sales
- Continúe una dieta líquida durante 6-8 horas si no hay vómitos, agregue alimentos sólidos que sean fáciles de digerir, tales como galletitas saladas, sopa, puré de papas o arroz
- Retorne gradualmente a una dieta normal
- Evita beber alcohol o utilizar tabaco. No se debe permitir fumar en el hogar o cerca del paciente enfermo.
- El orinar regularmente es una señal de una Buena hidratación

Busque atención médica inmediatamente si usted o una persona bajo su cuidado tiene uno de los siguientes síntomas

- Dificultad para respirar, respiración acelerada, color azulado en la piel o en los labios, o erupción
- Tos con sangre
- Ausencia de orina durante las últimas 12 horas y no puede tomar suficientes fluidos
- Fiebre que dura más de 7 días o fiebre por encima de 104° F
- No responde o no se comunica en forma apropiada o parece confusa
- Se queja de dolor o presión en el pecho
- Convulsiones o ataques
- Empeora nuevamente luego de parecer mejorar

*<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/Dehydration-Home-Treatment>

Para más información acerca de la gripe pandémica, visite

- Departamento de Salud Pública de Alabama, www.adph.org/pandemicflu
- Departamento de Servicios Humanos y de Salud/Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, www.pandemicflu.gov
- Comuníquese con su proveedor privado o con su departamento de salud local

