



Pandemia de gripe: Cómo Cuidarse en casa

¿Qué es la pandemia de gripe?

Una “pandemia” es una enfermedad que se propaga por todo el mundo y afecta a una gran cantidad de personas. Al cuidar de un ser querido durante una pandemia, es importante seguir algunos consejos para protegerse y proteger a otros. Además, deben seguirse las últimas recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y del departamento de salud local.

Prevención de la propagación

Estos hábitos saludables ayudarán a prevenir el contagio y la transmisión del virus de la gripe.

- > Lavarse las manos a menudo con agua y jabón o antiséptico a base de alcohol.
- > Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tirar a la basura los pañuelos de papel usados. Lavarse bien las manos.
- > Toser o estornudar cubriéndose la nariz y la boca con la parte superior del brazo o la manga (y no con las manos) si no hay pañuelos de papel.
- > Mantener las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para evitar que los gérmenes entren en el cuerpo.

Además, cualquier persona que presente signos de gripe debe:

- > Quedarse en casa. No ir a trabajar, no ir a la escuela ni salir de compras. Evitar el contacto con otra gente.
- > Usar una mascarilla (de quirófano) si debe estar cerca de otras personas.

Cuando alguien se enferma

El virus de la gripe se transmite cuando gotitas contaminadas de líquido de la boca y la nariz de una persona infectada entran en contacto con otras personas. Es importante seguir estos consejos para protegerse y proteger a quienes viven en su casa.

- > Guardar los artículos personales de cada uno por separado. No deben compartirse computadoras, lápices, bolígrafos, papeles, ropa, toallas, sábanas, mantas, alimentos ni cubiertos.
- > Desinfectar picaportes, interruptores de luz, manijas, perillas, juguetes y cualquier otra superficie que suele tocarse en la casa o el trabajo.

Disinfectante:
1 galón (alrededor de 4 litros) de agua
¼ de taza de cloro

Preparar una mezcla fresca cada vez que se necesite.

- > No hace falta separar los platos o la ropa de cada persona para lavarlos. Se puede lavar todo junto con detergente y agua muy caliente. Lavarse las manos después de tocar la ropa sucia.
- > Ponerse guantes desechables al limpiar o estar en contacto con líquidos del cuerpo.
- > Debe designarse a una persona para que se ocupe de cuidar al enfermo. Es probable que colocarse una mascarilla sirva de protección mientras lo atiende.

Higiene de las manos

Quienes cuiden a una persona enferma siempre deben lavarse las manos antes de atenderla. Después de atenderla, deberán lavarse las manos otra vez y frotárselas con un gel o líquido antiséptico a base de alcohol. Para una higiene adecuada de las manos es importante hacer lo siguiente:

1. Mojar las manos con agua caliente tibia y aplicar jabón líquido.
2. Frotar las manos vigorosamente durante por lo menos 15 segundos. Lavarse bien todas las superficies y los dedos.

3. Limpiar bien las uñas, frotándolas contra las palmas de las manos.
4. Enjuagar el jabón de las manos.
5. Secar las manos por completo con una toalla de papel y usarla para cerrar el grifo. Compartir la toalla podría transmitir los gérmenes.

Síntomas de la gripe

Estar atento a estos síntomas:

- > Fiebre
- > Tos
- > Irritación o congestión nasal (nariz que moquea)
- > Dolor en los músculos

Llamar al profesional de la salud ante el primer signo de gripe. El médico tal vez pueda indicar por teléfono el tratamiento para muchos de los síntomas.

Cuidado del ser querido con gripe

Para recuperarse de la gripe, hay que:

- > Descansar y beber abundante líquido.
- > No consumir alcohol ni tabaco.
- > Tomar medicamentos que alivien los síntomas de la gripe.

En algunos casos, un profesional de la salud podría recetar medicamentos antiviricos para el tratamiento de la gripe. Los antibióticos (tales como la penicilina) no curan la enfermedad.

Vigilar los síntomas de la gripe

Es importante llevar un registro de atención del paciente con los siguientes datos: fecha, hora, temperatura corporal, síntomas, nombre y dosis de los medicamentos que recibe. Conviene hacer una nueva anotación como mínimo cada 4 horas o cuando los síntomas cambien. Llamar nuevamente al profesional de la salud si la persona presenta:

- > Fiebre alta
 - Niños y adultos: más de 105°F (40,5°C)
 - Bebés de 3 a 24 meses de edad: 103°F (39,4°C) o más grados



- Bebés de hasta 3 meses de edad: temperatura rectal de 100,4°F (38°C) o más grados

- > Escalofríos
- > Tos que produce una mucosidad espesa
- > Deshidratación (sensación de sequedad de la boca o sed excesiva)
- > Empeoramiento de una afección grave existente (por ejemplo: enfermedad cardíaca o de los pulmones, diabetes, infección por el VIH, cáncer)

Si no es posible comunicarse con el profesional de la salud, llamar al 9-1-1 o al número local de emergencias para pedir ayuda si el enfermo tiene alguno de los siguientes síntomas:

- > Irritabilidad o confusión
- > Dificultad al respirar o dolor en el pecho cada vez que respira
- > Color azulado en la piel
- > Rigidez del cuello
- > Imposibilidad de mover un brazo o pierna
- > Convulsiones que se presentan por primera vez

Prevenir la deshidratación

La deshidratación se produce cuando el cuerpo pierde demasiada agua y ésta no se repone lo suficientemente rápido. La deshidratación puede ser grave. Es importante comenzar por proporcionar bebidas reconfortantes ante los primeros síntomas de gripe y seguir estos consejos:

- > Además de mucho líquido, ofrecer hielo y comidas ligeras y de fácil digestión, tales como sopas y caldos.
- > Si la persona tiene diarrea o vómitos, ofrecerle líquidos que contengan electrolitos (sustancias que ayudan a rehidratar al cuerpo). Estas son por ejemplo las bebidas para deportistas o líquidos formulados especialmente para los niños a la venta en farmacias o supermercados. También es posible preparar en casa una bebida electrolítica rehidratante para cualquier persona mayor de 12 años de edad.

- > Si al beber líquidos empeoran las náuseas, ofrecer pequeños sorbos hasta que la persona se sienta mejor.

Bebida electrolítica:
 ¼ de galón (1 litro) de agua
 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de sal de mesa
 3 a 4 cucharadas de azúcar
 ¼ de cucharadita de algún sustituto de la sal
 Mezclar bien y dar sabor con jugo de limón o Kool-Aid® sin azúcar.

Reducción de la fiebre

Para bajar la fiebre:

- > Proporcionar abundantes líquidos.
- > Administrar medicamentos para bajar la fiebre (antitérmicos). Por ejemplo: acetaminofeno (paracetamol), aspirina o ibuprofeno, según las instrucciones de la etiqueta del envase. No dar aspirinas a menores de 20 años de edad.
- > Anotar la temperatura en el registro del paciente.
- > Para aliviar el malestar dar un baño de agua tibia con una esponja.

En caso de fiebre, después de llamar al médico o al número de emergencias, seguir las recomendaciones para el tratamiento en el hogar que se describen más arriba. Si la ayuda demora en llegar preguntar al profesional médico si es posible comenzar con una dosis adicional del medicamento para bajar la fiebre (acetaminofeno/paracetamol, ibuprofeno o aspirina) entre las dosis que se indican en la etiqueta. Es importante seguir ofreciendo mucho líquido a la persona.

Prepararse para una pandemia de gripe

Hay que prepararse ahora mismo para una pandemia de gripe. Es importante determinar cómo proceder si los miembros de la familia tienen que quedarse en casa

y ausentarse del trabajo o la escuela o permanecer separados de otra gente durante cierto período. Guardar suficientes alimentos, agua y medicamentos y tener a mano el equipo de suministros para casos de desastre.

Suministros para la atención de la gripe pandémica:

- > Termómetro
- > Jabón
- > Caja de guantes desechables
- > Acetaminofeno (paracetamol)
- > Ibuprofeno
- > Cloro
- > Gel o líquido antiséptico para las manos a base de alcohol
- > Toallas de papel
- > Pañuelos de papel
- > Mascarillas de quirófano (una para cada persona)
- > Azúcar, bicarbonato de sodio, sal, sustituto de la sal

Para obtener más información, comunicarse con la oficina local de la Cruz Roja Americana, visitar www.seattlredcross.org o llamar al (206) 323-2345.

Muchas de las recomendaciones incluidas en este folleto provienen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta información no reemplaza la atención médica profesional ni las recomendaciones de salud pública vigentes. Consultar con un profesional de la salud, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el departamento de salud local. Para obtener más información, visitar www.pandemicflu.gov.

Al igual que con todos los medicamentos y tratamientos, pueden presentarse efectos adversos y complicaciones. Consultar con el profesional de la salud acerca del medicamento o vacuna más apropiado para usted.