Cuidados de la gripe

Actualizado el 11 de agosto de 2010

¿Qué debo hacer si me enfermo?
Si usted se enferma con síntomas similares a los de la gripe, permanezca en casa y evite el contacto con personas excepto para ver al médico. Puede encontrar una copia de nuestra Guía de Cuidados en Casa para la Gripe en nuestro sitio web en: www.sfcdcp.org/flu. La guía ofrece información sobre cómo prepararse y tomar cuidados para la gripe.

¿Cuándo debo de consultar a un médico?
La mayoría de las personas enfermas de gripe no necesitan consultar a un médico o ser evaluadas. Si usted en está en riesgo de enfermarse de gripe, hable con su médico para conocer el tratamiento.

Llame a su médico de inmediato si usted

- Tiene dificultades para respirar
- Está deshidratado(a) por el vómito y la diarrea
- Tiene fiebre por encima de los 101 grados después de haber tomado medicamento para tratar la fiebre como acetominofen (ej. Tylenol) o ibuprofen (ej. Motrin o Advil)
- Se siente muy enfermo(a)

¿Qué debo hacer para evitar que los demás se contagien de gripe?

- Permanezca en casa y lejos de otras personas hasta que hayan pasado 24 horas después de la fiebre sin el uso de medicamento para reducir la fiebre como el acetominofen (ej. Tylenol) o ibuprofen (Motrin o Advil)
- No reciba visitas
- Intente evitar el contacto con otros miembros del grupo familiar
- Si es posible, elija un cuarto de su casa para permanecer lejos de los demás en su grupo familiar (por ejemplo, una habitación sola con baño).
- Si es posible, elija una persona de la casa como su cuidador. Su cuidador no debe estar embarazada, tener más de 50 años, o tener problemas médicos como una enfermedad cardiaca, enfermedad pulmonar o sistema inmunológico débil.
- Lave sus manos frecuentemente con jabón o desinfectante con base de alcohol.
- Fomente los hábitos saludables entre todos en la casa:
    - Vacunarse contra la gripe
    - Lavarse las manos frecuentemente con jabón o agua o usar un desinfectante con base de alcohol
    - No compartir artículos personales como el cepillo de dientes o las bebidas
    - Cubrirse la boca y nariz con un pañuelo (o la manga de la camisa) al estornudar, toser o sacudirse la nariz
    - Limpiar con agua y jabón los artículos y las superficies que se toquen con frecuencia

¿Las personas con gripe deben usar tapabocas?
Una persona enferma puede usar tapabocas cuando está con otras personas para ayudar a evitar la propagación de la gripe. Usar un tapabocas limita la propagación de gotas infectadas que se liberan cuando una persona habla, tose o estornuda.

¿Necesito tomar medicamentos antivirales para tratar el virus de la gripe?
Probablemente no. Los medicamentos antivirales únicamente están disponibles con una receta médica. La mayoría de las personas con gripe se mejoran sin tomar medicamentos. Algunas personas sí necesitan medicamentos antivirales (ver siguiente página).

Su médico puede recetarle medicamentos antigripales si usted:

- está muy enfermo(a)
- tiene una enfermedad pulmonar como el asma
- tiene una condición médica como la diabetes, enfermedad cardiaca, renal o del hígado, enfermedades de la sangre incluyendo anemia de células falciformes, o enfermedad neurológica que afecta el poder tragar o respirar
- está embarazada
- es un niño(a) de 2 años o menor o tiene 65 años o más
- tiene un sistema inmunológico débil (por las enfermedades o medicamentos)

¿Cuáles son las señales de emergencia?

Comuníquese con su médico de inmediato si un niño pequeño tiene las siguiente señales de emergencia:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Color azulado de piel, labios o dedos. No bebe los líquidos suficientes o no orina. No despierta o no interactúa
- El niño está tan molesto que no quiere que lo carguen.
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y empeoramiento de la tos
- Fiebre con sarpullido.

Comuníquese con su médico de inmediato si un niño mayor o un adulto tiene las siguientes señales de emergencia:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareo repentino.
- Confusión.
- Vómitos fuertes o persistentes.
- No orina

Al momento de ir al consultorio del médico o a la sala de emergencia:

- Informe al personal con anticipación que usted presiente tener la gripe
- Si llama a una ambulancia, hágale saber al operador del 911 que usted cree que tiene la gripe. Hágaselo saber también al equipo de la ambulancia cuando ellos lleguen
- Use un tapabocas si puede
- Siéntese lejos de las otras personas lo más que pueda

¿Necesito ir al consultorio del médico o a la sala de emergencia si no estoy muy grave?

No. El consultorio del médico y la sala de emergencia debe ser reservada para personas que están muy enfermas. Las personas **no** deben acudir a la sala de emergencia por una enfermedad ligera. Llame al consultorio de su médico si tiene dudas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de San Francisco que cuente con información sobre la gripe: www.sfcdcp.org/flu o llame al 311

El Departamento de Salud de San Francisco proporciona esta orientación con base en la mejor información actual. Las recomendaciones pueden cambiar, y las recomendaciones pueden a veces diferir de aquellas emitidas por los Centros nacionales de Control y Prevención y Enfermedades, o el Departamento de Salud Pública de California. Visite nuestro sitio web para la información más actualizada, los formularios, las preguntas frecuentes y vínculos útiles: www.sfcdcp.org