



# Guía de Cuidados para la Gripe en el Hogar



SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH  
Communicable Disease Control and Prevention

---

<b>I</b>	<b>CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA</b> .....	<b>4</b>
	A. Introducción	
	B. Revisar la Guía de cuidados para la gripe en el hogar	
	C. Comience ahora	
<b>II</b>	<b>VERDADES SOBRE LA GRIPE</b> .....	<b>7</b>
	A. Gripe estacional	
	B. Gripe pandémica	
<b>III</b>	<b>PREPARASE</b> .....	<b>14</b>
	A. Por qué hay que prepararse	
	B. San Francisco se está preparando	
	C. Prepárese	
	C.1 Aprenda acerca de la gripe y cómo se transmite	
	C.2 Practique hábitos saludables	
	C.3 Vacúnese contra la gripe cada año	
	C.4 Confeccione un kit de emergencia para enfermedades infecciosas	
<b>IV</b>	<b>PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA GRIPE</b> .....	<b>19</b>
	A. Cómo se transmite la gripe	
	B. Cómo prevenir la transmisión de la gripe dentro del hogar	
	B.1 Separe al enfermo: aislamiento	
	B.2 Encuentre el espacio adecuado para la persona enferma	
	B.3 Identifique un cuidador	
	B.4 Lávese las manos	
	B.5 Use equipos de protección personal	
	B.6 Limpie y desinfecte	

---

#### **Audiencia Objetivo y Exención de Responsabilidad**

La Sección de Control y Prevención de Enfermedades Contagiosas del Departamento de Salud Pública de San Francisco, produjo la Guía de cuidados para la gripe en el hogar para los residentes de San Francisco. Sin embargo, el contenido también es apropiado para personas de otras jurisdicciones.

Debido a la naturaleza evolutiva de las enfermedades en general, y de la gripe en particular, la información que se encuentra en la Guía de cuidados para la gripe en el hogar debe complementarse con información actualizada de su proveedor de salud, y ante la eventualidad de gripe pandémica, del Departamento de Salud Pública de San Francisco y otras fuentes confiables.

---

<b>V</b>	<b>VIGILAR AL PACIENTE</b> .....	<b>28</b>
	A. Por qué vigilarlo	
	B. Síntomas y signos de la gripe y la enfermedad típica	
	C. Condiciones médicas de alto riesgo	
	D. Complicaciones y consecuencias graves de la gripe	
	E. Lleve un historial	
	F. Cómo tomar la temperatura	
	G. Cómo medir la frecuencia cardíaca	
	G. Cómo medir la frecuencia respiratoria	
	I. Cómo identificar la deshidratación	
	J. Cuándo buscar asistencia médica	
<b>VI</b>	<b>PROPORCIONAR CUIDADOS</b> .....	<b>44</b>
	A. Por qué hay que proporcionar cuidados	
	B. Fiebre	
	C. Deshidratación	
	D. Vómitos	
	E. Diarrea	
	F. Dolor de garganta	
	G. Dolores de cuerpo	
	H. Congestión	
<b>VII</b>	<b>MANTENER UN ESTADO MENTAL SALUDABLE</b> .....	<b>52</b>
<b>VIII</b>	<b>RECURSOS</b> .....	<b>56</b>
<b>IX</b>	<b>GLOSARIO</b> .....	<b>58</b>

---



# I CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

- A. Introducción
- B. Repasar la Guía de cuidados para la gripe en el hogar
- C. Comience ahora


## A. INTRODUCCIÓN

Cada año, aproximadamente 35 millones de estadounidenses contraen gripe. Muchas de estas infecciones pueden evitarse. Es importante conocer cómo prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas como la gripe. Cuando la enfermedad realmente ocurre, usted debe estar listo para vigilar y atender con seguridad a las personas con gripe. Durante una gripe pandémica, esto será especialmente importante. Los expertos creen que una gripe pandémica es inevitable. Estar preparado le ayudará a usted y a su familia a superar la gripe pandémica.

Esta guía le proporciona consejos acerca de cómo atender a las personas con gripe, cómo prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas y cómo prepararse para las emergencias de enfermedades infecciosas. La siguiente información constituye una guía general y no pretende sustituir los consejos médicos de un doctor o proveedor de salud. Durante una gripe pandémica u otra emergencia de enfermedad infecciosa, el Departamento de Salud Pública de San Francisco le proporcionará información adicional para complementar esta guía.

## B. REVISAR LA GUÍA DE CUIDADOS PARA LA GRIPE EN EL HOGAR

Tómese el tiempo para revisar esta guía. Se sorprenderá de ver cuán fácil es prepararse para las emergencias de enfermedades infecciosas, practicar hábitos saludables que prevengan la transmisión de enfermedades infecciosas y vigilar y cuidar a una persona con gripe.

**Tome nota de este símbolo  Pandemic Flu, que significa que una actividad es apropiada para cuando hay gripe pandémica. Si está ocurriendo una gripe pandémica, el Departamento de Salud Pública de San Francisco le informará al público.**

## C. COMIENCE AHORA

Existen pasos que usted puede dar ahora para que usted y su familia estén protegidos de la gripe estacional y pandémica.

### **Practique hábitos saludables todos los días**

Prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas es la mejor estrategia para protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad. Aprenda hábitos saludables y comience a practicarlos. Enseñe hábitos saludables a su familia y amigos.

### **Vacúnese contra la gripe cada año**

Dado que el virus de la influenza cambia un poco todo el tiempo, usted deberá vacunarse contra la gripe cada año. Puede recibir una vacuna inyectable o podrá recibir intranasal (aerosol nasal), según su edad y estado de salud.

### **Prepare un kit de emergencia para enfermedades infecciosas**

La gripe pandémica u otras emergencias de enfermedades infecciosas pueden ocurrir en cualquier momento. Es importante tener cerca los suministros adecuados. Utilice la Lista del kit de emergencia de enfermedades infecciosas en la página 18 para identificar los artículos que necesita para una emergencia de enfermedad infecciosa.

### **Manténgase informado**

A lo largo del año, manténgase informado acerca de la gripe y otras enfermedades infecciosas que afectan a nuestra comunidad. Visite el sitio [www.sfcdec.org](http://www.sfcdec.org) para obtener más información.

### **Guarde la Guía de cuidados para la gripe en el hogar**

Guarde esta guía en un lugar seguro y de fácil acceso.

# II VERDADES SOBRE LA GRIPE

- A. Gripe estacional
- B. Gripe pandémica

## A. GRIPE ESTACIONAL



Probablemente usted haya oído acerca de la gripe, y hasta puede haberla padecido. La gripe, también llamada **gripe estacional** o influenza, es una de las enfermedades infecciosas humanas más comunes. Las enfermedades infecciosas son causadas por gérmenes (microorganismos). El germen que causa la gripe es el virus de la influenza.

La gripe afecta el sistema respiratorio (la respiración). Cada año, aproximadamente entre el 5% y el 20% de las personas contraen gripe. Casi todas las personas contraerán gripe en algún momento, y algunos pueden contraerla muchas veces durante su vida. Usualmente, la gripe causa fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, tos seca, dolores musculares y cansancio extremo. Estos síntomas suelen durar desde algunos días hasta 2 semanas. La mayoría de las personas manifiestan síntomas leves, pero algunas personas pueden llegar a sentirse muy enfermas.

### La gripe puede ser una enfermedad seria

La gripe puede causar enfermedades y complicaciones severas. Las complicaciones de la gripe incluyen infección sinusal, infección al oído, bronquitis, neumonía, encefalitis, deshidratación y empeoramiento de enfermedades crónicas, tales como asma, diabetes y cardiopatía. La gripe también puede llevar a la muerte. Cada año, en los Estados Unidos, un promedio de:

- 35 millones de estadounidenses se contagian de gripe
- Más de 200.000 personas son internadas debido a la gripe
- 36.000 personas mueren a causa de la gripe

En general, son los más pequeños, los enfermos crónicos y los ancianos quienes sufren la forma más severa de la enfermedad.

### La gripe es contagiosa

La gripe es una enfermedad contagiosa; esto significa que se transmite de una persona a otra. Para que una persona se contagie de gripe, necesita estar expuesta al virus de la influenza. Entonces, el virus necesita multiplicarse dentro del cuerpo y causa la enfermedad. No todas las personas que están expuestas al virus de la influenza se enfermarán, pero muchos lo harán.



El virus de la influenza se transmite a través de minúsculas gotas húmedas que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Una persona sin gripe puede infectarse al respirar esas gotas húmedas o al tocar algo que haya sido recientemente contaminado y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Una persona infectada puede pasarlo a otras durante un período específico: el período infeccioso. En general, las personas que tienen gripe pueden infectar a otras aproximadamente 1 a 2 días antes de que comiencen sus síntomas y hasta 5 días o más luego de enfermarse. Los niños y las personas con inmunidad comprometida pueden contagiar a otros durante aún más tiempo. Esto significa que alguien puede transmitir la gripe aún antes de saber que está enferma. Si bien no es frecuente, algunas personas contraen la gripe, pero no presentan síntomas. Sin embargo, pueden transmitirla a otros.

### **Los hábitos saludables pueden limitar la transmisión de la gripe y otras infecciones**

Los hábitos saludables son pasos que las personas pueden tomar para prevenir la transmisión de los gérmenes. Algunos hábitos saludables son:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Cubrirse al toser y estornudar
- Vacunarse
- Quedarse en casa si está enfermo
- Limpiar y desinfectar las superficies más comúnmente utilizadas
- No compartir artículos personales
- Manipular y preparar la comida con seguridad
- Evitar tocar animales salvajes

Ya que usted puede no saber si una persona está enferma, estos hábitos saludables deben practicarse todo el tiempo. Aprenda, practique y enseñe estos hábitos saludables. Le protegerán a usted y a su familia contra la gripe y muchas otras enfermedades infecciosas.

### **Las vacunas contra la gripe son la mejor prevención**

El virus de la influenza es artificiozo. Cambia o muta un poco cada año. Es por eso que, usted puede contagiarse de gripe muchas veces. También explica por qué debe vacunarse contra la gripe cada otoño. Los científicos vigilan el virus de la influenza a lo largo del año y luego diseñan una vacuna contra la gripe que corresponda al virus más reciente.

El mejor lugar para recibir una vacuna contra la gripe es en el consultorio de su doctor o en el centro de atención de su proveedor de salud. **Entre octubre y marzo**, la vacuna contra la gripe suele estar disponible como inyección o en forma de aerosol intranasal (nariz). Cada modo de administración una tiene sus ventajas. Su doctor proveedor de salud puede recomendarle una u otra en función de su edad y su estado de salud. Si su doctor o proveedor de salud no tiene la vacuna contra la gripe, usted podrá pedir una cita con la Clínica de Inmunización y de Viaje para Adultos, o asistir a una Clínica de la Gripe de San Francisco. Visite el sitio [www.sfdcdp.org/aic](http://www.sfdcdp.org/aic) para obtener más información.

Existen otros gérmenes que causan enfermedades parecidas a la gripe. Aun si recibe una vacuna contra la gripe, usted puede contraer una de estas otras enfermedades. Es necesario que su doctor le realice un examen especial para saber realmente si la enfermedad que contrajo es gripe.

### Medicamentos

Existen algunos medicamentos de venta libre, tales como tabletas para la tos y calmantes del dolor, que pueden ayudar a que la persona se sienta mejor cuando tiene gripe. También existen medicamentos recetados que pueden reducir la duración de los síntomas de la gripe si se toman dentro de los 2 días de iniciados los síntomas. Los científicos vigilan la efectividad de estos medicamentos dado que cambia con el tiempo con el cambio del virus de la influenza. Siempre debe consultarse al doctor antes de utilizar medicamentos recetados.

### ¿Es un resfrío o gripe?

En general, la gripe es peor que un simple resfrío. Con la gripe, los síntomas tales como fiebre, dolores corporales, cansancio extremo y tos seca son más comunes e intensos. Los resfríos suelen ser más leves que la gripe. Las personas resfriadas son más propensas a tener secreciones nasales o la nariz tapada. Los resfríos generalmente no causan problemas de salud serios.

## COMPARACIÓN DE LA GRIPE Y EL RESFRÍO

Síntoma	Gripe	Resfrío
Fiebre	Usualmente 102 °F, pero puede llegar hasta 104 °F, y usualmente dura entre 3 y 4 días	Raro en adultos y niños mayores, pero puede alcanzar los 102 °F en bebés y niños pequeños
Dolor de cabeza	De aparición repentina y puede ser severo	Raro
Dolores musculares	Usualmente, y a menudo son severos	Ninguno o leves
Debilidad y cansancio	Puede durar 2 o más semanas	Leve
Agotamiento extremo	De aparición repentina y puede ser severo	Nunca
Secreción nasal	Algunas veces	A menudo
Estornudos	Algunas veces	A menudo
Dolor de garganta	Algunas veces	A menudo
Tos	Usualmente, y puede volverse severa	Leve a moderada

### B. GRIPE PANDÉMICA

La gripe pandémica es como la gripe estacional, pero mucho peor. Es una epidemia de gripe mundial que ocurre cuando surge un nuevo virus de la influenza, para el que existe poca o ninguna inmunidad en la población humana. Esta cepa del virus de la influenza comienza a causar enfermedades serias y luego se transmite con facilidad de persona a persona alrededor del mundo. En el pasado, todas las gripes pandémicas se han originado de virus de la gripe aviar.



Los factores clave del virus de la influenza pandémica son:

- Es tan nuevo y diferente que nadie tiene inmunidad ante el virus.
- Se transmite fácilmente de una persona a otra.
- Puede infectar a muchas personas alrededor del mundo.
- Puede causar enfermedades graves y/o la muerte.

Tal como sucede con los terremotos, los expertos creen que otra pandemia es inevitable, pero no pueden predecir cuándo ocurrirá.

### DIFERENCIAS ENTRE LA GRIPE ESTACIONAL Y LA GRIPE PANDÉMICA

	<b>Estacional</b>	<b>Pandémica</b>
<b>Frecuencia</b>	Cada otoño e invierno	En el pasado: cada 10 – 40 años
<b>Personas más afectadas</b>	Los muy jóvenes Ancianos Los que tienen el sistema Immune deprimido	Varía
<b>Muertes en los EE.UU.</b>	Alrededor de 36.000 por año	En el pasado: 36.000 – 500.000
<b>Prevención</b>	Vacunación El uso de hábitos saludables Medicamentos antivirales (sólo en situaciones especiales)	El uso de hábitos saludables Vacunas almacenadas (pueden ser efectivas) Nueva vacuna Medicamentos antivirales (pueden ser efectivos)
<b>Tratamiento</b>	Medicamentos antivirales	Medicamentos antivirales (pueden ser efectivos)

### Las pandemias de gripe en el pasado

En el pasado, existieron pandemias de gripe. Hubo tres en el siglo 20. La pandemia de gripe más severa ocurrió en 1918, durante la cual los jóvenes adultos saludables fueron quienes más se enfermaron. Aproximadamente entre 40 y 50 millones de personas murieron en todo el mundo. En 1957 y 1968, ocurrieron otras pandemias de gripe menos severas.

### Cómo puede una gripe pandémica afectar nuestra comunidad

Una gripe pandémica puede durar muchos meses y hasta 2 años. Durante este tiempo, podría causar:

- Enfermedad en aproximadamente el 30% de nuestra población; y muchas muertes
- La ausencia del trabajo de hasta el 50% de las personas
- Escasez de provisiones y servicios de rutina
- Que la escuela envíe a los niños a sus casas
- Que los hospitales y las clínicas estén estresados y agobiados
- Cancelación de reuniones públicas masivas

Aunque no podemos detener la gripe pandémica una vez que comienza, si nos preparamos ahora, podemos frenar la transmisión y minimizar los efectos.



# III PREPARARSE

- A. Por qué hay que prepararse
- B. San Francisco se está preparando
- C. Prepárese
  - C.1 Aprenda acerca de la gripe y cómo se transmite
  - C.2 Practique hábitos saludables
  - C.3 Vacúnese contra la gripe cada año
  - C.4 Confeccione un kit de emergencia para enfermedades infecciosas

## A. POR QUÉ HAY QUE PREPARARSE

La mayoría de las personas contraerán gripe muchas veces. Cuando aparece la enfermedad en su familia, es útil saber cómo vigilar de forma segura y cuidar de los que tienen gripe. También es importante prepararse para las enfermedades de su familia y para las emergencias de enfermedades infecciosas, tales como la gripe pandémica.

## B. SAN FRANCISCO SE ESTÁ PREPARANDO

El Departamento de Salud Pública de San Francisco trabaja para controlar la transmisión de la gripe estacional y se está preparando de forma activa para la gripe pandémica. Las actividades clave incluyen:

- Administrar vacunas contra la gripe cada otoño e invierno
- Vigilar y responder a los brotes locales de gripe
- Identificar estrategias efectivas para prevenir la transmisión de la gripe
- Desarrollar planes de respuesta a la gripe pandémica
- Coordinar planes con hospitales, negocios, escuelas y organizaciones locales que cumplan con las necesidades de las poblaciones especiales
- Coordinar planes con socios regionales de salud pública y de negocios
- Llevar a cabo ejercicios de respuesta ante emergencias
- Fortalecer nuestra capacidad de compartir información de emergencia

## C. PREPÁRESE

La preparación individual es esencial. Existen pasos simples que usted puede dar para prepararse y preparar a su familia para la gripe estacional y pandémica.

### C.1 Aprenda acerca de la gripe y cómo se transmite

Para conocer más acerca de la gripe estacional y pandémica, visite los sitios [www.sfgdcp.org/flu](http://www.sfgdcp.org/flu) y [www.sfgdcp.org/pandemicflu](http://www.sfgdcp.org/pandemicflu) o llame a la línea de información sobre la gripe del Departamento de Salud Pública de San Francisco al (415) 554-2681 en cualquier momento, a lo largo de todo el año.

## C.2 Practique hábitos saludables

La mejor manera para prevenir la transmisión de la gripe y otras enfermedades es aprender, practicar y enseñar hábitos saludables. Estos incluyen:

### Lávese las manos con frecuencia

Nuestras manos lo tocan todo y pueden transportar gérmenes a los ojos, la nariz y la boca. Dado que los gérmenes son invisibles al ojo humano, es importante lavarse las manos con frecuencia aun cuando no parezcan estar sucias. Siempre lávese las manos antes y después de cocinar, servir comida, comer, cambiar pañales y curar un corte o una herida. Láveselas luego de ir al baño, toser, estornudar o sonarse la nariz, manipular basura, tocar las manos de otra persona o tocar un animal o mascota. Lávese las manos con jabón y agua durante 20 segundos (¡el tiempo que le lleva cantar el Feliz Cumpleaños dos veces!) o, si no parecen sucias, puede utilizar un desinfectante de manos



### Cúbrase al toser y estornudar

Si usted está enfermo, el aire que sale de su boca al toser o estornudar puede contener gotas minúsculas de humedad que contienen gérmenes. Alguien cerca suyo que respire el aire que usted exhala o que toque una superficie contaminada con sus gérmenes puede enfermarse. La mejor manera de toser o estornudar es utilizar un pañuelo desechable o la manga de la camisa para cubrirse la boca. Recuerde tirar el pañuelo desechable y lavarse las manos. Evite toser o estornudar entre las manos; éstas pueden diseminar los gérmenes al tocar una superficie o al dar la mano a otra persona.



### Quédese en casa si está enfermo

Quedarse en casa y descansar cuando está enfermo le ayuda a mejorarse más rápidamente y protege a otros de infectarse con sus gérmenes.



### Limpie y desinfecte las superficies utilizadas con más frecuencia



Los gérmenes pueden vivir sobre las superficies. En general, basta con limpiarlas con agua y jabón. Sin embargo, deberá desinfectar el baño y la cocina de forma regular. Desinfecte otras áreas si hay alguien enfermo en la casa. Puede utilizar un desinfectante certificado por EPA (busque el número de registro EPA en la etiqueta), una solución blanqueadora o alcohol común.





### Vacúnese

Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades infecciosas.

Algunas de las vacunas son administradas en la niñez y otras deben suministrarse en la edad adulta varias veces o incluso cada año.

Existen situaciones especiales, tales como el embarazo y los viajes, en las que las vacunas también son importantes. Asegúrese que usted y su familia estén al día con las vacunas. El consultorio de su doctor usual es el mejor lugar para vacunarse. Si no cuentan con las vacunas que usted necesita, visite la Clínica de Inmunización y de Viaje para Adultos – [www.sfdhcp.org/aitc](http://www.sfdhcp.org/aitc)

### No comparta artículos personales

Evite compartir artículos tales como cepillos de dientes y máquinas de afeitar que no puedan ser desinfectadas, o compartir artículos tales como toallas entre duchas. Las agujas deben usarse sólo una vez, deben descartarse adecuadamente y nunca deben compartirse.



### Manipule y prepare la comida con seguridad

La comida puede transportar gérmenes. Lávese las manos y lave los utensilios y las superficies con asiduidad al preparar comida, especialmente carne cruda. Siempre lave las frutas y verduras.

Cocine y conserve la comida a la temperatura adecuada. No deje comida afuera; refrigérela de inmediato.

### Evite tocar animales salvajes

Los animales pueden portar gérmenes que causan enfermedades infecciosas a las personas y a las mascotas. Tanto usted como sus mascotas deben evitar tocar animales salvajes. Si resulta mordido, consulte a su doctor. Al igual que con las personas, asegúrese que las vacunas de su mascota estén al día.



### C.3 Vacúnese contra la gripe cada año

Dado que el virus de la influenza cambia constantemente, podemos contraer la gripe una y otra vez. Los científicos vigilan el virus cambiante de la influenza y crean una nueva vacuna cada año. Vacúnese contra la gripe cada año para protegerse contra el virus cambiante de la influenza.

### C.4 Confeccione un kit de emergencia para enfermedades infecciosas

Cada familia debe tener un kit básico de emergencia para estar preparados para cualquier desastre (Para obtener más información y una lista de los suministros básicos de emergencia, visite el sitio [www.72hours.org](http://www.72hours.org))

También es importante tener los suministros y la información adecuadas antes de que alguien se enferme de gripe y, especialmente, antes de una gripe pandémica.

Agregue los siguientes artículos a su kit básico de emergencia para estar preparado para una emergencia de enfermedad infecciosa.

### **i** LISTA DEL KIT DE EMERGENCIA DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

#### **Agua y comida**

- Provisión de comida no perecedera para 1-2 meses
- Provisión de agua para 1a semana

#### **Medicamentos**

- Provisión de medicamentos con receta par 1-2 meses
- Provisión de medicamentos para la fiebre (por ej., ibuprofeno acetaminofeno) para 2 meses

#### **Higiene y cuidado del hogar**

- Kit de primeros auxilios
- Documentos fundamentales, tales como listas de afecciones médicas, tratamientos, alergias
- Termómetro (no de mercurio)
- Pañuelos desechables
- Jabón
- Desinfectante para manos (con al menos 60% de contenido de alcohol)
- Blanqueador sin aroma
- Máscaras faciales (que cubran nariz y boca)
- Guantes
- Bolsas plásticas

Cada integrante de la familia debe saber dónde encontrar el kit de emergencia de enfermedades infecciosas.

# IV PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA GRIPE

- A. Cómo se transmite la gripe
- B. Cómo prevenir la transmisión de la gripe dentro del hogar
  - B.1 Separe al enfermo: aislamiento
  - B.2 Encuentre el espacio adecuado para la persona enferma
  - B.3 Identifique un cuidador
  - B.4 Lávese las manos
  - B.5 Use equipos de protección personal
  - B.6 Limpie y desinfecte

## A. CÓMO SE TRANSMITE LA GRIPE


La gripe se transmite a través de fluidos corporales, tales como la mucosidad, la saliva y las minúsculas gotas húmedas (que pueden a veces ser invisibles) causadas al toser, estornudar o hablar. Una persona puede contraer gripe en los siguientes casos:

- Respirar las minúsculas gotas que se producen cuando la persona infectada tose, estornuda o habla.
- Permitir que las minúsculas gotas ingresen en la nariz, los ojos o la boca. Esto puede ocurrir cuando una persona que no tiene síntomas toca una superficie recientemente contaminada por una persona infectada y luego se toca la nariz, los ojos o la boca

## B. CÓMO PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA GRIPE DENTRO DEL HOGAR

El primer paso es reconocer que alguien está enfermo o tiene riesgo de contraer la gripe (porque recientemente estuvo cerca de alguien con gripe). Alguien con gripe contagiosa (puede transmitir la enfermedad). Vea la página 29 para obtener una descripción de los signos y síntomas de la gripe. En general, una persona con gripe puede infectar a otros aproximadamente 1 a 2 días antes de que comiencen los síntomas y hasta 5 días o más luego de enfermarse. Además, una persona infectada puede no presentar síntomas, pero aun así puede transmitir la gripe. Una vez que aparecen los primeros signos de la gripe, usted deberá tomar las medidas necesarias para limitar la transmisión de la enfermedad en su hogar utilizando las estrategias que se presentan en esta sección.

Practicar hábitos saludables le ayudará a prevenir la transmisión de la enfermedad durante el período previo a que aparezcan los síntomas. Consulte la página 16 para conocer más acerca de estos hábitos.

Recuerde que este símbolo  **Gripe pandémica** significa una cierta sección o dentro de la comunidad. **Debe seguir las pautas que marca este símbolo cuando existe gripe pandémica (no gripe estacional).**

## B.1 Separe al enfermo: aislamiento

Separar a la persona enferma del resto del grupo familiar es el primer paso para proteger a otros de infectarse. Cuando una persona está enferma con una enfermedad contagiosa como la gripe, lo ideal es que estén separados de otros que no están enfermos. Los profesionales de la salud llaman a esto “aislamiento”. El aislamiento significa que la persona enferma está aislada (separada) de las personas que no están enfermas.

Las personas con gripe usualmente pueden contagiar a otra durante aproximadamente 1 a 2 días antes de presentar síntomas y hasta 5 días o más luego de hacerlo. Debe alertarse a estas personas a que se queden en su casa.



**Gripe pandémica:** Durante una gripe pandémica, el Departamento de Salud Pública de San Francisco proporcionará recomendaciones específicas de aislamiento. La persona enferma debe quedarse en casa y permanecer en su espacio o habitación salvo para las visitas esenciales, por ejemplo, para ver al doctor o proveedor de salud. Además, no deben recibir visitas excepto cuando sea médicamente necesario o para recibir cuidados esenciales, tales como comer o bañarse.

## B.2 Encuentre el espacio adecuado para la persona enferma

Cuando sea posible, elija una habitación de su hogar donde la persona enferma pueda estar sola mientras sean contagiosas. El espacio ideal debe cumplir con lo siguiente en la mayor medida posible:

- Una puerta que cierre
- Ventanas que se abran para permitir el ingreso de aire fresco
- Ventanas que permitan el ingreso de la luz solar
- Un basurero para botar pañuelos desechables usados y otros artículos contaminados
- Un baño contiguo o cercano. Es mejor que las personas que no tienen gripe utilicen un baño aparte.
- Para los espacios compartidos, trate de mantener a las personas separadas por una distancia de 6 pies.

### B.3 Identifique a un cuidador

Identifique una persona que cuide al enfermo. Reducir la cantidad de personas que entran en contacto con la persona enferma ayudará a limitar la transmisión de la enfermedad. Asegúrese de que todos los integrantes del grupo familiar sepan quién es el cuidador. Todos los otros miembros del grupo familiar no deben tener contacto (manteniéndose a más de 6 pies de distancia), o tener un contacto muy limitado.

Para prevenir la transmisión de la infección, el cuidador principal deberá:

- Lavarse las manos antes y después de cuidar a la persona enferma o de tocar artículos utilizados por ella
- Asegurarse de que se lleve a cabo una limpieza y desinfección adecuadas, según se describe en las páginas 25-27



**Gripe pandémica:** Ser la única persona que entre y salga de la habitación o el espacio del enfermo



**Gripe pandémica:** Usar equipos de protección al cuidar de la persona enferma (p. ej. máscaras faciales)

El cuidador principal también deberá:

- Vigilar al paciente
- Tratar los síntomas del paciente
- Mantener hidratado al paciente (suministrar líquidos)
- Llamar a un proveedor de salud si es necesario (vea la página 41 para conocer los criterios que lo ayudarán a decidir si es necesario o no)

### B.4 Lávese las manos

Todas las personas, especialmente el cuidador, deben lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes y después de cuidar a la persona enferma o de tocar los artículos utilizados por ella.

La mejor manera de limpiarse las manos es lavarlas con agua y jabón.

Asegúrese de lavarse las manos antes y después de lo siguiente:

- Ir al baño o cambiar pañales
- Comer
- Cocinar o servir comida
- Curar un corte o una herida
- Entrar en contacto con la persona enferma
- Ponerse y sacarse el equipo de protección, como la máscara facial

Lávese las manos luego de realizar lo siguiente:

- Toser, estornudar o sonarse la nariz
- Tocar las manos de otra persona o tocar un animal o mascota
- Manipular basura
- Tocar artículos contaminados, tales como pañuelos desechables usados, platos, utensilios, ropa sucia o áreas frecuentemente tocadas de la habitación del enfermo

### Cómo lavarse las manos con agua y jabón\*

1. Mójese las manos y aplíqueles jabón.
2. Frótese las manos durante al menos 20 segundos. Friegue todas las superficies.
3. Enjuáguese las manos.
4. Séquese las manos con una toalla limpia o con una toalla de papel. Si está en un lugar público, utilice la toalla de papel para cerrar el grifo. Luego, bótelo en la basura.

\* Al ayudar a un niño, lave primero las manos del niño y luego las suyas.

### Cómo utilizar un desinfectante de manos\*

1. Utilice un desinfectante de manos si no tiene agua y jabón a disposición y si sus manos no parecen estar sucias. Para ser efectivo, el desinfectante de manos debe tener al menos un 60% de contenido de alcohol.
2. Aplique el desinfectante de manos en ambas manos.
3. Frótese las manos cubriendo todas las superficies hasta que se sequen. Si sus manos se secan antes de que hayan transcurrido 10 segundos, no ha utilizado suficiente desinfectante. Aplique más y repita el procedimiento.

\* Si bien no es tan efectivo como lavarse las manos con agua y jabón o utilizar un desinfectante de manos, las toallitas húmedas de limpieza con al menos un 60% de contenido de alcohol pueden utilizarse como alternativa.

### B.5 Use equipos de protección personal

Si es posible, la persona enferma debe utilizar una máscara facial en todo momento cuando hay personas no infectadas alrededor (dentro de los 6 pies de distancia) y especialmente cuando están fuera de su habitación o espacio



**Gripe pandémica:** El cuidador principal de salud debe utilizar una máscara facial cuando está en contacto directo, cara a cara, o cuando está cuidando a la persona enferma



#### DEFINICIÓN: MÁSCARA FACIAL

Las máscaras faciales son máscaras holgadas que cubren nariz y boca, y poseen cintas para pasar por atrás de las orejas o para atar y que permanezcan en su lugar. Estos incluyen productos etiquetados como quirúrgicos, dentales, de procedimientos médicos, de aislamiento y máscaras para láser. Las máscaras faciales ayudan a limitar la transmisión de las minúsculas gotas infectadas que se liberan cuando alguien habla, tose o estornuda. Cuando hay suficiente cantidad de máscaras faciales desechables, éstas deben utilizarse una vez y luego hay que botarlas en la basura. También deberá cambiar y botar las máscaras faciales cuando se humedezcan. Pueden utilizarse también otras máscaras faciales llamadas mascarillas respiradoras (p. ej., mascarillas N95), que pueden ofrecer más protección al usuario. Si se agotan las máscaras faciales durante una gripe pandémica, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de [www.sfcdec.com](http://www.sfcdec.com) para obtener más opciones de máscaras faciales.

#### Cómo colocarse una máscara facial de forma segura

1. Primero, lávese las manos con agua y jabón o desinfectante de manos.
2. Asegúrese de saber qué lado de la máscara facial va del lado de la boca. Las máscaras faciales vienen en diferentes colores y modelos. En general, el lado blanco va hacia la boca y el lado de color hacia el exterior.
3. Coloque una de las cintas\* rodeando cada oreja. Luego, ajuste el borde rígido hasta adaptarlo a la forma de su nariz.
4. Lávese las manos nuevamente.
5. Finalmente, tire de la parte de debajo de la máscara facial para que cubra su boca y mentón.

\*Si la máscara facial no posee cintas para colocar detrás de las orejas, siga las instrucciones del fabricante acerca de cómo colocarse la máscara facial.





Las máscaras faciales se vuelven menos efectivas si están húmedas o mojadas. Algunas veces, respirar a través de una máscara facial por un tiempo prolongado puede hacer que ésta se humedezca. Si esto ocurre, reemplácela por una nueva. Si se agotan las máscaras faciales durante una gripe pandémica, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública de San Francisco en [www.sfcdcp.com](http://www.sfcdcp.com)

para obtener más opciones de máscaras faciales.

### Cómo quitarse la máscara facial de forma segura

1. Primero, lávese las manos con agua y jabón o desinfectante de manos.
2. Luego, tome ambas cintas de atrás de las orejas\* y, con suavidad, levante y quítese la máscara facial de la cara.
3. Cuando se la haya quitado, bote la máscara en la basura.
4. Lávese las manos nuevamente.

*\*Si la máscara facial no posee cintas para colocar detrás de las orejas, siga las instrucciones del fabricante acerca de cómo quitarla.*

Si usted se lava las manos de forma correcta, no es necesario utilizar guantes. Lavarse las manos con frecuencia protege al cuidador y a otros.

### B.6 Limpie y desinfecte

El virus de la influenza puede vivir hasta 2 días sobre las superficies duras, tales como perillas de puerta, lavabos, manijas, barandas, mesones y otros objetos. El virus de la influenza puede vivir hasta 12 horas sobre superficies blandas, tales como telas, papeles o pañuelos desechables. Limpiar es eliminar la suciedad visible o la tierra, mientras que desinfectar es matar los gérmenes. Usted necesitará limpiar y desinfectar las superficies más comúnmente utilizadas que puedan estar contaminadas con el virus de la influenza.

### Qué se debe limpiar y desinfectar

Los gérmenes pueden transmitirse a otras personas a través de los objetos. Para prevenir la transmisión del virus de la influenza es importante desinfectar de forma adecuada.

- **Platos y utensilios**

Lave muy bien los platos con agua tibia y lava vajilla o en un lavaplatos común. Los platos de todos pueden lavarse juntos.

- **Ropa sucia**

Lave la ropa sucia o contaminada y otros artículos con detergente y agua tibia. La ropa de todos puede lavarse junta. Manipule la ropa sucia con cuidado porque puede estar contaminada. No “abraze” la ropa sucia al transportarla. Asegúrese de lavarse las manos luego de manipular la ropa sucia.

- **Superficies y artículos**

Limpie y desinfecte los artículos que se tocan con más frecuencia, tales como el horno microondas, manija del refrigerador, teléfono, control remoto, perillas de puertas, asientos y palancas de inodoros, grifos, interruptores de luz, juguetes y otros artículos. Utilice el desinfectante adecuado (vea la página 27 para obtener más detalles).



**Gripe pandémica:** Limpie y desinfecte las superficies más frecuentemente utilizadas y todas las áreas donde la persona enferma haya estado al menos una vez en el día.

- **Aire**

Haga ingresar aire fresco y luz natural a todas las habitaciones en las áreas de estar para reducir la cantidad de gérmenes. Cuando sea posible, abra las ventanas algunas veces al día entre 10 y 15 minutos cada vez. Esto debe realizarse en todas las habitaciones de la casa, especialmente, en la habitación o el área de la persona enferma.

### **Soluciones desinfectantes**

Existen diversos desinfectantes aprobados por la EPA que matan los virus de la influenza. Limpie la superficie para quitar la suciedad y la tierra con un producto de limpieza y desinfectelo siguiendo las recomendaciones del fabricante (vea la siguiente tabla). Luego de limpiar y desinfectar, debe lavarse las manos. Los siguientes productos pueden utilizarse para desinfectar las superficies:

## SOLUCIONES DESINFECTANTES

Desinfectantes	Uso recomendado	Precauciones
<p><b>Desinfectante aprobado por la EPA*</b> El producto debe estar identificado como desinfectante y tener un número de registro EPA</p>	<p>Utilícelo para desinfectar sólo luego de haber limpiado las superficies primero. Siga las indicaciones de la etiqueta para diluirlo adecuadamente.</p>	<p>Siga las precauciones de la etiqueta.</p>
<p><b>Hipoclorito de sodio (blanqueador)</b> 1 parte de blanqueador por cada 100 partes de agua, o dilución de 1:100. Usualmente, se logra por medio de 2 1/2 cucharadas de blanqueador en un galón de agua.</p>	<p>Utilícelo para desinfectar sólo luego de haber limpiado la superficie primero. Deje actuar la solución durante al menos 10 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilícelo en áreas bien ventiladas.</li> <li>• Evite inhalarlo.</li> <li>• Use guantes al utilizar la solución blanqueadora.</li> <li>• No lo mezcle con ácidos fuertes o productos derivados del amonio para evitar la liberación de gases peligrosos.</li> <li>• Corrosivo para metales y ciertos materiales.</li> </ul>
<p><b>Alcohol</b> Alcohol isopropílico al 70% (alcohol común), o Alcohol etílico al 60%</p>	<p>Utilícelo para desinfectar sólo luego de haber limpiado la superficie primero. Asegúrese de que la superficie esté húmeda o mojada con alcohol y que luego se seque completamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inflamable y tóxico. Utilícelo en áreas bien ventiladas.</li> <li>• Evite inhalarlo.</li> <li>• Manténgalo lejos de fuentes de calor, equipos eléctricos, llamas y superficies calientes.</li> <li>• Seque completamente—usualmente esto lleva unos 10 minutos.</li> </ul>

*\*Busque el número de registro de la EPA (Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.) en los productos desinfectantes. Este indica que el producto cumple con los estándares de eficacia y seguridad.*

# V VIGILAR AL PACIENTE

- A. Por qué vigilar
- B. Síntomas y signos de la gripe y la enfermedad típica
- C. Afecciones médicas de alto riesgo
- D. Complicaciones y consecuencias graves de la gripe
- E. Lleve un historial
- F. Cómo tomar la temperatura
- G. Cómo medir la frecuencia cardíaca
- H. Cómo medir la frecuencia respiratoria
- I. Cómo identificar la deshidratación
- J. El objetivo de vigilar al paciente es entender cómo está evolucionando.

## A. POR QUÉ VIGILAR

El objetivo de vigilar al paciente es comprender cómo está el paciente. Vigilar al paciente ayuda al cuidador a saber si el paciente está mejorando o empeorando y cómo poder ayudarlo de la mejor manera.

Un cuidador debe vigilar tanto los síntomas del paciente como los signos físicos. Los síntomas son lo que el paciente está experimentando. Los signos son lo que el cuidador observa. Los signos más importantes que deben vigilarse son los signos vitales que incluyen la temperatura, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Los signos vitales nos dicen cómo se están desempeñando las funciones corporales esenciales (p. ej. los latidos cardiacos, la respiración).

## B. SÍNTOMAS Y SIGNOS DE LA GRIPE Y LA ENFERMEDAD TÍPICA

Los síntomas y signos de la gripe pueden desarrollarse rápidamente y sin aviso. Pueden incluir:

- Fiebre mayor a 100.4 °F (38 °C)
- Escalofríos
- Molestias y dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción nasal o nariz tapada (algunas veces)
- Signos de deshidratación, tales como reducción de la orina, boca y ojos secos, mareos
- Malestar estomacal y posible diarrea o vómito (a veces)

Estos síntomas suelen durar desde algunos días hasta 2 semanas. La mayoría de las personas manifiestan síntomas leves, pero algunas personas pueden llegar a sentirse

muy enfermas. Es común que los pacientes presenten fiebre alta (hasta 102°) hasta por 5 días. La frecuencia cardíaca a menudo aumenta cuando un paciente tiene fiebre (consulte la página 39 para ver los valores normales). También es común que las personas se sientan muy cansadas y enfermas. El ciclo habitual es seguir empeorando durante varios días y luego comenzar a sentirse mejor.

## C. CONDICIONES MÉDICAS DE ALTO RIESGO

Los siguientes grupos de personas poseen un riesgo más alto de padecer enfermedades graves y complicaciones de la gripe estacional:

- Niños menores de 5 años, especialmente aquellos menores de 6 meses
- Personas de 65 años o más
- Mujeres embarazadas
- Adultos y niños con las siguientes afecciones médicas:
  - enfermedades pulmonares crónicas (incluida el asma), cardiovasculares (excepto hipertensión), renales, hepáticas, trastornos hematológicos o metabólicos (incluida la diabetes mellitus)
  - inmunosupresión (incluida la inmunosupresión causada por medicamentos o por VIH)
  - cualquier condición que pueda incrementar el riesgo de inhalar secreciones (p. ej., estado de alerta disminuido, lesiones en la médula espinal, trastornos convulsivos u otras enfermedades neuromusculares)
- Las personas que toman terapia de aspirina pueden tener riesgo del síndrome de Reye luego de una infección con el virus de la influenza. El síndrome de Reye es una afección rara pero grave que afecta al hígado.

 **Gripe pandémica:** Los grupos de alto riesgo pueden ser diferentes durante una gripe pandémica.

---

## **D. COMPLICACIONES Y CONSECUENCIAS SEVERAS DE LA GRIPE**

La gripe estacional puede causar enfermedades y complicaciones serias, tales como infección sinusal, infecciones al oído, bronquitis, neumonía, encefalitis, deshidratación y empeoramiento de afecciones médicas crónicas, tales como asma, diabetes o enfermedades cardíacas.

## **E. LLEVE UN HISTORIAL**

Use un Historial para llevar un seguimiento de los síntomas y signos vitales del paciente. Ello le ayudará a saber si la persona enferma se está mejorando o está empeorando y cuándo buscar asistencia médica

*Vea la página siguiente para obtener una muestra de un historial.*

## Historial de asistencia

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Cuidador: \_\_\_\_\_

Vigile los síntomas y signos del paciente varias veces al día y complete la tabla.

Fecha	Hora	Temperatura	Frecuencia cardíaca	Frecuencia respiratoria	Síntomas

\* *Cualquier observación, tal como qué está haciendo la persona, líquidos y comida ingeridos, etc.*





## F. CÓMO TOMAR LA TEMPERATURA

### La temperatura: un signo vital

La fiebre (o una temperatura corporal superior a lo normal) es un signo de que el cuerpo está luchando contra una infección. En general, desaparece a medida que la persona mejora. La temperatura del cuerpo varía durante el día (usualmente la temperatura corporal más baja ocurre durante la mañana y la más alta al anochecer). Cuando sea posible, tome la temperatura de la persona a las mismas horas cada día



### **i** TEMPERATURA CORPORAL NORMAL

Oral:	98.6° F (37° C)	Oído:	99.4° F (37.5° C)
Rectal:	99.4° F (37.5° C)	Axila:	97.9° F (36.6° C)

Algunas personas presentan temperaturas corporales normales que son más bajas o más altas.

La fiebre moderada no es peligrosa, y muchos expertos creen que la fiebre ayuda a luchar contra las infecciones. El cuidador debe intentar hacer descender la fiebre en ciertas circunstancias:

- La persona enferma es un niño menor de 5 años, y la fiebre es más alta que 102.2 °F (39 °C). Algunos niños pequeños pueden tener convulsiones al presentar fiebre muy alta (convulsiones febriles).
- La fiebre hace que la persona enferma se sienta muy incómoda.

### El uso del termómetro

Los termómetros pueden contaminarse con el virus de la influenza al ser utilizados. Puede usar un termómetro con cobertura desechable o desinfectarlo luego de cada uso. Vea la página 37 para obtener detalles sobre cómo desinfectar termómetros.

## Tipos de termómetros

Existen muchos tipos de termómetros, y la mayoría son muy precisos. Elija un termómetro que sea confiable y que le resulte fácil de utilizar.

### Termómetros de preferencia

- Los termómetros digitales están fabricados en plástico y tienen una pantalla en uno de los extremos y la sonda de temperatura en el otro extremo. Pueden utilizarse en la boca, el recto o la axila, y son rápidos. Los termómetros digitales se encuentran con facilidad, son confiables y pueden utilizarse para tomar varios tipos de temperatura.
- Los termómetros desechables son piezas planas y delgadas de plástico con puntos coloreados y marcas de temperatura que se utilizan en la boca. Son confiables.

### Otros termómetros

- Los termómetros de oído son pequeños termómetros con forma de cono que se insertan dentro del canal auditivo. No son tan confiables como los termómetros de preferencia mencionados anteriormente.
- Tiras de temperatura para la frente (termómetro para la frente o termómetro en tira para la fiebre) son menos confiables que otros termómetros.
- Los termómetros de chupón se insertan en la boca de niños o bebés y son menos confiables que otros termómetros.
- Los termómetros de vidrio que contienen mercurio no se recomiendan. El mercurio es tóxico y puede ser liberado si se rompe el termómetro. Si posee un termómetro de vidrio, cámbielo por un termómetro digital sin cargo alguno, dirigiéndose al:

Departamento del Medio Ambiente  
11 Grove St., San Francisco, CA 94102  
(415) 355-3700  
[www.sfenvironment.org](http://www.sfenvironment.org)

Si su termómetro de vidrio se rompe, llame a la California Poison Action Line (Línea de acción de California en caso de envenenamiento):  
1-800-222-1222.

## Pasos para medir la temperatura con un termómetro

### Paso 1 PASO 1 DECIDA CUÁL TERMÓMETRO UTILIZAR.

### Paso 2 TOME LA TEMPERATURA.

#### Cómo medir la temperatura ORAL

Utilice este método para adultos y niños mayores de 4 años. Para obtener una temperatura precisa, la persona debe poder respirar a través de la nariz. Si esto no es posible debido a que tiene la nariz tapada o a la falta de cooperación, utilice el recto o la axila.

1. No coma ni beba nada caliente o frío 10 minutos antes de tomar la temperatura oral.
2. Ubique el termómetro bajo la lengua, a uno de los lados del centro, y cierre los labios con firmeza a su alrededor.
3. Deje el termómetro en su lugar durante el tiempo recomendado por el fabricante del termómetro (usualmente de 1 a 3 minutos).

#### Cómo tomar la temperatura RECTAL

La temperatura rectal se utiliza para los niños menores a 4 años y para personas que no pueden sostener un termómetro en la boca de forma segura.

1. Aplique una jalea lubricante o vaselina tal como Vaseline® en el bulbo del termómetro para que pueda insertarlo fácilmente.
2. Acueste al niño con el estómago hacia abajo sobre su regazo o en una superficie firme, tal como la cama. Escoja un lugar tranquilo de forma que el niño no se distraiga o se mueva demasiado. Sostenga al niño ubicando su palma contra la zona de la espalda baja, justo por encima de las nalgas. O coloque al niño boca arriba y flexiónele las piernas contra el pecho. Coloque su mano libre sobre la parte trasera de los muslos.
3. Con la otra mano, inserte el termómetro entre aproximadamente media pulgada (1.3 cm) y 1 pulgada (2.5 cm) en el orificio anal. No lo inserte demasiado. Mantenga el termómetro en su lugar con dos dedos, cerca del recto (no cerca del extremo del termómetro). Apretar las nalgas una contra la otra ayudará a mantener el termómetro en su lugar.

4. Deje el termómetro en su lugar durante el tiempo recomendado por el fabricante del termómetro (usualmente de 1 a 3 minutos).

### **Cómo medir la temperatura en LA AXILA**

Las temperaturas de la axila no son tan precisas como la temperatura oral o rectal.

1. Coloque el termómetro bajo el brazo con el bulbo en el centro de la axila.
2. Presione el brazo contra el cuerpo.
3. Deje el termómetro en su lugar durante el tiempo recomendado por el fabricante del termómetro (usualmente de 1 a 3 minutos).

### **Paso 3 QUITA EL TERMÓMETRO Y OBSERVA LA LECTURA.**

Siga las instrucciones del fabricante para leer el termómetro.

### **Paso 4 DESINFECTA EL TERMÓMETRO**

Nunca guarde el termómetro en el estuche sin antes desinfectarlo o, si utiliza una cobertura plástica desechable para el extremo del termómetro, tire la cobertura a la basura. Siga las instrucciones del fabricante o los pasos siguientes para desinfectar un termómetro.

1. Use toallitas con alcohol (con un contenido de alcohol de 60% o más) o una bola de algodón (saturada con 70% de alcohol isopropílico o alcohol común).
2. Frote la toallita con alcohol sobre todo el termómetro.
3. Seque el termómetro con un paño limpio y seco o una bola de algodón.

## **G. CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA**

### **La frecuencia cardíaca: un signo vital**

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late en un minuto. Una frecuencia cardíaca estable, fuerte y no muy rápida es una indicación de buena salud. Las frecuencias cardíacas normales varían mucho.

Lo que es anormal para una persona puede ser normal para otra. La frecuencia cardíaca de una persona usualmente aumenta cuando está activa y disminuye al descansar. Lo ideal es conocer la frecuencia cardíaca de una persona cuando se siente saludable y ha estado en reposo; a esto se le llama la frecuencia cardíaca en reposo. Si se desconoce la frecuencia cardíaca en reposo de la persona enferma, consulte los rangos que figuran en la página 39.

Vigilar la frecuencia cardíaca de alguien enfermo resulta de utilidad. Puede esperarse una frecuencia cardíaca algo rápida en un paciente con fiebre. Sin embargo, una frecuencia cardíaca en aumento puede ser una indicación de una enfermedad severa, deshidratación o una complicación de la gripe.

### Cómo medir la frecuencia cardíaca

Para medir la frecuencia cardíaca, ubique los dedos índice y medio sobre la parte interior de la muñeca del paciente; la palma debe estar mirando hacia arriba. No utilice el pulgar para medir el pulso. Presione firmemente con los dedos estirados hasta sentir el pulso. Una vez que lo encuentre, cuente las pulsaciones durante un minuto completo (o durante 30 segundos y multiplique por 2). Esto le dará las pulsaciones por minuto.



## FRECUENCIAS CARDÍACAS NORMALES

Bebés (menores a 1 año)	100-160 pulsaciones por minuto
Niños (1 a 10 años de edad)	70 - 120 pulsaciones por minuto
Adolescentes (10 a 18 años de edad)	60 - 100 pulsaciones por minuto
Adultos (18 años o más)	60 - 100 pulsaciones por minuto
Atletas bien entrenados	40 - 60 pulsaciones por minuto

## H. CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA RESPIRATORIA

### La frecuencia respiratoria – un signo vital

La frecuencia respiratoria (o frecuencia de la respiración) es otro signo vital. Es la cantidad de respiraciones que una persona realiza por minuto. Una respiración estable, medianamente profunda y no muy rápida, que no produce ruidos o molestia es una indicación de buena salud. Las frecuencias respiratorias normales pueden variar. Lo ideal es conocer la frecuencia respiratoria de una persona cuando se siente saludable y ha estado en reposo. Si no se conoce, refiérase a los rangos que se enumeran en la página 40. Seguir la frecuencia respiratoria a través del tiempo es extremadamente útil. Puede esperarse una frecuencia respiratoria un tanto acelerada en un paciente con infección y fiebre. Sin embargo, una respiración muy rápida o muy lenta, una respiración que se hace más rápida, respirar muy suavemente, una respiración ruidosa o con dificultad puede ser una indicación de una enfermedad severa o una complicación de la gripe.

### Cómo medir la frecuencia respiratoria

Mida la frecuencia respiratoria cuando la persona está en reposo, contando cuántas veces se eleva el pecho durante un minuto.

## ① FRECUENCIAS RESPIRATORIAS NORMALES EN REPOSO

Recién nacidos (hasta 28 días de edad)	30 - 60 respiraciones por minuto
Bebés (menores de 1 año de edad)	20 - 40 respiraciones por minuto
Niños (1 a 3 años de edad)	20 - 30 respiraciones por minuto
Niños mayores (3 a 12 años de edad)	16 - 25 respiraciones por minuto
Adolescentes (12 a 18 años de edad)	12 - 20 respiraciones por minuto
Adultos (18 a 65 años de edad)	12 - 20 respiraciones por minuto
Adultos mayores (más de 65 años de edad)	16 - 25 respiraciones por minuto

Las personas con gripe a menudo se sienten cansadas o ‘sin aliento’ al desarrollar cualquier actividad que normalmente sería más fácil (incluso ir al baño, caminar, etc.).

## I. CÓMO IDENTIFICAR LA DESHIDRATACIÓN

La deshidratación significa que el cuerpo no tiene la cantidad de agua o líquidos que debería. La deshidratación ocurre cuando una persona pierde fluidos a través de la fiebre, sudor, vómito o diarrea y no ingieren los fluidos suficientes como para reemplazar esas pérdidas. Una persona enferma se siente peor cuando está deshidratada. Cuando es severa, la deshidratación puede ser una emergencia que pone en riesgo la vida. Los bebés y niños pequeños pueden deshidratarse con rapidez, y se debe estar atento a los signos y síntomas tempranos de deshidratación. Es muy importante prevenir la deshidratación y reconocerla y corregirla cuando ocurre.

### Signos y síntomas de la deshidratación

#### Signos y síntomas tempranos comunes:

- Sed
- Dolor de cabeza
- Frecuencia cardíaca algo elevada
- Mareos al ponerse de pie



**Otros signos y síntomas:**

- Cara ruborizada
- Boca seca
- Debilidad
- Piel seca y tibia
- Calambres en brazos y piernas
- La piel pierde firmeza y se ve arrugada
- Orina amarilla oscura
- Menor cantidad de orina (o heces en los bebés)
- Fontanela hundida (punto blando) en los bebés

**Signos y síntomas de deshidratación grave:**

- Frecuencia cardíaca rápida
- Respiración rápida y profunda
- Ojos hundidos, sin lágrimas
- Poco o nada de producción de orina por 8 horas
- Confusión, irritabilidad excesiva
- Sueño inusual y dificultad para despertar

## J. CUÁNDO HAY QUE BUSCAR ASISTENCIA MÉDICA

**Cuándo ponerse en contacto con su doctor o proveedor de salud**

Póngase en contacto con su doctor o proveedor de salud inmediatamente si se presenta alguna de las siguientes situaciones:

**Fiebre:**

- Fiebre que desaparece por 1 ó 2 días (sin medicamentos para la fiebre) y luego vuelve a aparecer
- Bebés menores de 3 meses con temperatura rectal de 100.4 °F o más
- Bebés de entre 3 y 6 meses con una temperatura rectal 101 °F (aún si el niño no aparenta estar enfermo)
- Niños de 6 meses a 5 años con una temperatura de más de 103 °F



- Bebés o niños con una temperatura de 101.4 °F o más durante más de 3 días
- Fiebre en personas con inmunosupresión (por ejemplo, infección por VIH, cáncer, inmunosupresión debido a medicamentos)
- Convulsiones febriles

**Frecuencia cardíaca:**

- Frecuencia cardíaca muy anormal que persiste a través del tiempo (por ejemplo, que no disminuye con el descanso)
- Frecuencia cardíaca en aumento continuo
- Frecuencia cardíaca recientemente irregular

**Frecuencia respiratoria:**

- Una frecuencia respiratoria muy anormal (rápida o lenta)
- Falta de aire mientras descansa
- Retracciones (llevar hacia adentro los músculos entre las costillas con cada respiración de forma que las costillas sobresalgan)
- Gruñir al exhalar
- Aleteo (ensanchamiento) de las fosas nasales (nariz)
- Aumento significativo de la falta de aire en actividad

**Deshidratación:**

- Frecuencia cardíaca rápida
- Respiración rápida y profunda
- Ojos hundidos, sin lágrimas
- Marcada disminución de la producción de orina
- Confusión, irritabilidad excesiva
- Sueño inusual y dificultad para despertarse

**Dolor:**

- Dolores de pecho entre moderados e intensos
- Dolor intenso de oídos

**Otros:**

- Tos que produce grandes cantidades de sangre
- Tos con un sonido grave o como “ladrido”
- Tos que dura más de 4 semanas
- Una persona con una condición médica crónica (enfermedad cardíaca o pulmonar, VIH/SIDA, cáncer, etc.) y su estado general empeora.

**When to Call 911**

Llame al 911 si piensa que el adulto o niño enfermo tiene una emergencia que pone en riesgo su vida o si posee uno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar (con o sin: jadeos, gruñidos, aleteo nasal)
- Labios, dedos o piel azulados
- Dolores de pecho constantes y/o intensos





# VI PROVEER CUIDADOS

- A. Por qué hay que proveer cuidados
- B. Fiebre
- C. Deshidratación
- D. Vómito
- E. Diarrea
- F. Dolor de garganta
- G. Dolores de cuerpo
- H. Congestión

## A. POR QUÉ HAY QUE PROPORCIONAR CUIDADOS

El cuidado en el hogar ayuda. Cuando una persona está enferma con gripe, existen medidas que pueden tomarse para que se sienta mejor y para ayudarla a mantenerse hidratada.

## B. FIEBRE

En la mayoría de casos, la fiebre no resulta de seriedad. De hecho, usualmente constituye un signo positivo de que el cuerpo de la persona está luchando contra una infección. La temperatura corporal promedio es de 98.6 °F, pero varía de persona a persona, y la temperatura de cada persona puede variar durante el día. Muchas de las fiebres duran entre 2 y 3 días pero pueden durar hasta 5 días o más. Usualmente la temperatura de alguien con gripe está entre 101 °F y 104 °F; puede ser mayor en los niños.

Las razones principales para tratar la fiebre son: 1) evitar convulsiones en algunos niños (5 años de edad y menores) que presenten riesgo de convulsiones cuando su temperatura aumenta por encima de 102.2 °F y 2) para hacer que la persona enferma esté más cómoda.

### Cómo reducir la fiebre

- **Cantidad mínima de ropa.** Mucha ropa y mucha ropa de cama pueden aumentar la fiebre de una persona enferma. La cantidad de ropa debe ser la mínima para permitir que el calor salga del cuerpo. Si la persona enferma tiene escalofríos o está temblando, sólo utilice una frazada liviana. Las frazadas pesadas aumentan el calor corporal.
- **Medicamentos para bajar la fiebre.** Suministre acetaminofeno o ibuprofeno. A las dos horas de que el adulto o niño enfermo ha recibido estos medicamentos, la fiebre suele bajar de 2 a 3 °F. Siga las instrucciones del fabricante para conocer las dosis. No debe dar ibuprofeno a los niños

menores de 6 meses de edad, aspirinas a los menores de 20 o acetaminofeno a las personas con enfermedades hepáticas, a menos que su doctor o proveedor de salud lo apruebe. Dar muchos medicamentos para bajar la fiebre puede causar envenenamiento.

- **Medicamentos para el resfrío en los niños.** No se recomienda el uso de medicamentos de venta libre para el resfrío para niños menores de 14 años.
- **Pasar una esponja.** Es preferible pasar una esponja en lugar de proporcionar medicamentos si se sabe que la persona es alérgica o no puede tolerar el acetaminofeno o el ibuprofeno o vomita y no retiene los medicamentos. Para pasar una esponja a una persona, colóquela en una bañera con varias pulgadas de agua tibia (de 85 °F a 90 °F). No utilice agua fría porque será incómodo y puede hacer que la persona tiemble, lo que puede aumentar la temperatura. Haga que la persona se siente en la bañera y utilice una toalla o esponja para esparcirle agua por el torso, los brazos y las piernas. El agua se evaporará y enfriará el cuerpo. Mantenga la temperatura de la habitación alrededor de los 75 °F, y siga pasando la esponja hasta que la temperatura de la persona haya alcanzado un nivel aceptable. Comúnmente, pasar una esponja bajará la fiebre en 30 a 45 minutos. Nunca agregue alcohol en el agua; puede ser absorbido por la piel o inhalado, lo que puede causar serios problemas.

## C. DESHIDRATACIÓN

Una de las partes más importantes del cuidado de una persona con gripe es asegurarse de que reciba suficiente líquido cada día, ya sea para prevenir la deshidratación o para tratar la deshidratación si ya está presente. A medida que el individuo lentamente ingiere los líquidos y electrolitos (sal y azúcar) que el cuerpo necesita, se sentirá mejor. Y su salud también mejorará.

### Para prevenir la deshidratación

Asegúrese que la persona enferma tome suficientes líquidos. Está bien si la persona no desea comer, pero debe continuar tomando suficiente líquido. Proporciónele pequeñas cantidades en forma frecuente. Usted debe ayudarla; no deje de intentarlo.

**i CANTIDAD PROMEDIO DE LÍQUIDOS QUE UNA PERSONA SALUDABLE DEBE TOMAR PARA PREVENIR LA DESHIDRATACIÓN**

<b>Bebés</b>	1 1/2 onzas de líquido por cada libra de peso corporal por día
<b>Niños pequeños</b>	4 tazas* por día
<b>Mujeres adultas</b>	8 tazas por día
<b>Hombres adultos</b>	12 tazas por día

\* “Tazas” en este cuadro se refiere a tazas de medir. Una taza equivale a 8 onzas de líquido.

Las personas enfermas deben tomar más líquidos que lo que se menciona anteriormente, en especial, aquéllos con fiebre, respiración rápida, vómito o diarrea. Esté atento a que la cantidad de orina sea estable y de color claro. Los bebés deben orinar cada 4 a 6 horas.

**LÍQUIDOS PARA PREVENIR Y TRATAR LA DESHIDRATACIÓN EN DIFERENTES GRUPOS ETÁREOS**

<b>Grupo etáreo</b>	<b>Prevenir la deshidratación</b>	<b>Tratar la deshidratación</b>
<b>Bebés</b> (menores de 1 año)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche manterna</li> <li>• Fórmula estándar para bebés</li> <li>• Solución oral de rehidratación que se vende en las tiendas, tal como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte®</li> <li>• Jugos diluidos</li> <li>• (1/2 agua, 1/2 jugo)</li> <li>• (No dar jugos a bebés menores de 4 meses.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna</li> <li>• Fórmula estándar para bebés</li> <li>• Solución oral de rehidratación que se vende en las tiendas, tal como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, o Rehydralyte®</li> </ul> <p><i>Alternativa: Solución casera oral de rehidratación a base de cereales (CBORS por sus siglas en inglés). Vea la página 49 para obtener la receta.</i></p>

Grupo etáreo	Prevenir la deshidratación	Tratar la deshidratación
<b>Infantes</b> (1-3 años de edad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Solución oral de rehidratación que se vende en las tiendas tal como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, o Rehydralyte®</li> <li>• Caldo, sopa Agua</li> <li>• Jell-O® (1 paquete y el doble de agua que el usual)</li> <li>• Palitos de agua incluido Pedialyte®</li> <li>• Gatorade®</li> <li>• Kool-Aide®</li> <li>• Jugos*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución oral de rehidratación que se vende en las tiendas tal como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, o Rehydralyte®</li> <li>• Palitos de agua Pedialyte®</li> </ul> <p><i>Alternativa: Solución casera oral de rehidratación a base de cereales (CBORS). Vea la página 49 para obtener la receta.</i></p>
<b>Niños</b> (mayores a 3 años), <b>adolescentes,</b> <b>adultos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Caldo, sopa</li> <li>• Agua Jell-O® (1 paquete el doble de agua que el usual)</li> <li>• Palitos de agua</li> <li>• Gatorade®</li> <li>• Jugos*</li> <li>• Helado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución oral de rehidratación que se vende en las tiendas tal como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, o Rehydralyte®</li> <li>• Gatorade®</li> </ul> <p><i>Alternativa: Solución casera oral de rehidratación. Vea la página 49 para obtener la receta.</i></p>

\* No dar jugos de manzana o pera porque contienen un tipo de azúcar que incrementa la pérdida de agua.



### RECETA PARA UNA SOLUCIÓN ORAL DE REHIDRATACIÓN

Usted puede preparar esta bebida a base de agua para tratar la deshidratación en niños mayores de 3 años, adolescentes y adultos. Provee los líquidos y electrolitos necesarios para el cuerpo.

- 4 tazas de agua
- 3 cucharadas de azúcar o miel (no debe darse miel a los bebés menores a un año)
- 1/4 cucharada de sal

Mezcle todo. Agregue limón, lima o menta para dar sabor.

Nota: El uso de la Solución casera oral de rehidratación debe considerarse una última opción, debido a la posibilidad de cometer errores en la realización de la mezcla.

### RECETA PARA UNA SOLUCIÓN ORAL DE REHIDRATACIÓN A BASE DE CEREALES (CBORS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Para los niños menores de 3 años de edad, puede preparar en su hogar esta

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de agua fría o tibia
- 1/2 taza de cereal de arroz para bebés instantáneo
- 1/4 cucharada de sal de mesa

Mezcle todo. (No lo hierva, ya que concentrará los ingredientes).

Nota: El uso del CBORS casero debe considerarse como una última opción, debido a la posibilidad de cometer errores en la mezcla, lo que puede ocasionar un problema a los bebés. Los niños también son menos propensos a tomar soluciones a base de cereales que a base de azúcar. Cuando la solución CBORS está preparada como corresponde, se ha encontrado que es tan efectiva como Pedialyte® para mantener la hidratación.

### Cómo tratar la deshidratación:

**Dar líquidos.** Dé al enfermo sorbos o cucharadas de líquido cada 5 a 20 minutos durante un período de cuatro horas hasta que pueda tomar líquidos por sí mismo. Vea la tabla para obtener detalles sobre qué tipos de líquido debe utilizar. La persona enferma puede no querer, o tal vez no puede ingerir líquidos. Usted debe ayudarla; no deje de intentarlo.

**Obtenga asistencia médica.** Llame a un doctor o proveedor de salud si el paciente presenta signos de deshidratación grave (Vea la página 41 para obtener una descripción). Puede ser que los líquidos deban ser administrados por un profesional de la salud por medio de una vía intravenosa (IV).

## D. VÓMITO

Puede haber vómito junto con la gripe. La deshidratación puede desarrollarse rápidamente a medida que el cuerpo no puede absorber los nutrientes o líquidos de forma correcta. Comience por ofrecer líquidos a la persona enferma tanto como pueda tolerarlos luego de vomitar. Comience por una cucharada de líquido. Aun si el paciente continúa vomitando, es posible que retenga más de lo que usted piensa. El vómito continuo; sin embargo, deben instarlo a consultar a un doctor o proveedor de salud. Los medicamentos contra las náuseas de venta libre usualmente no resultan efectivos y no se recomiendan para niños.

## E. DIARREA

La gripe puede ocasionar diarrea. La deshidratación puede desarrollarse rápidamente si la diarrea es frecuente. Dé líquidos al paciente y vigile que tan seguido tiene diarrea. Los medicamentos antidiarreicos de venta libre usualmente no son necesarios, pueden ser peligrosos en ciertas infecciones y no son recomendados para niños.

## F. DOLOR DE GARGANTA

Dar líquidos tibios a la persona enferma (como sopa) o alimentos fríos (como helados) puede ayudar a aliviar el dolor de garganta. Las pastillas para la garganta, como las pastillas para la tos o los caramelos duros, también pueden ayudar de forma temporal (no le dé a los niños pequeños ningún alimento que pueda ocasionar que se atoren). También puede decirles que se hagan gárgaras con agua con sal. Para agregar sabor, puede añadir una pequeña cantidad de miel (no le dé miel a los niños menores a un año) o jugo de limón.

Dé acetaminofeno o ibuprofeno si la persona siente dolor al toser.

No se ha demostrado que los medicamentos de venta libre para la tos reduzcan la tos, y por lo tanto no se recomiendan.

## G. DOLORES CORPORALES

Una ducha o baño tibio puede hacer que se alivien los dolores corporales. El acetaminofeno o el ibuprofeno también ayudan a reducir los malestares y dolores. Siga las instrucciones del paquete para conocer las dosis y los intervalos entre dosis.

## H. CONGESTIÓN

Las personas con gripe pueden tener sensación de estar congestionado. Hacer que tomen líquidos puede ayudar a diluir la mucosidad. Pruebe también los siguientes consejos:

- Utilice más almohadas para elevar la cabeza del enfermo cuando está en la cama. Esto también puede ayudar si la tos lo mantiene despierto.
- Humidifique el aire para ayudarle a humedecer el pasaje nasal. Puede utilizar un humidificador o un vaporizador de vapor fresco.
- Haga que la persona enferma respire el aire húmedo producido por la ducha caliente o el lavabo lleno de agua caliente.



# VII UN ESTADO MENTAL SALUDABLE

---

Cuidar a un miembro de la familia o amigo puede ser una experiencia personal altamente gratificante. También puede ser desafiante y estresante. De igual modo, es importante cuidar de uno mismo. Tanto usted como la persona a la que está cuidando se verán beneficiados si se satisfacen las necesidades de cada uno.

### **Aprenda a utilizar técnicas de disminución del estrés**

Las actividades que disminuyen el estrés pueden ser actividades simples, como caminar y otras formas de ejercicio, jardinería, meditación o tomarse un café con un amigo. Identifique algunas actividades que disminuyen el estrés que le sean de utilidad y realícelas.

### **Cuide de sus propias necesidades de salud**

Asegúrese de tomar sus propios medicamentos, asista a sus consultas con el doctor y siga las recomendaciones que le dé por el bien de su salud.

### **Descanse y aliméntese adecuadamente**

El sueño y la nutrición adecuados son esenciales. Usted no podrá brindar el cuidado adecuado si está cansado y mal alimentado.

### **Ejercítese con regularidad**

El ejercicio le ayuda a dormir mejor, disminuye el estrés y la depresión y aumenta la energía y el estado de alerta. Encuentre actividades que disfrute. Caminar es una buena manera de comenzar. Caminar 20 minutos al día, tres veces por semana resulta beneficioso.

### **Tómese un tiempo libre sin sentirse culpable**

Tómese tiempo para usted mismo, de forma que pueda volver a llenarse de energía y ser un mejor cuidador.

### **Cambie la forma en que ve la situación**

Recuerde que su mente cree en lo que usted le dice. Intente pensar en frases positivas tales como: “Soy bueno para hacer esto”.

### **Busque y acepte el apoyo de otros**

La ayuda puede provenir de recursos comunitarios, de la familia, de amigos y de profesionales. Pregúnteles. No espere hasta sentirse abrumado y exhausto.

### **Hable con un amigo o consejero**

Hable con otros acerca de la situación y de sus sentimientos. Esto le ayudará a liberar el estrés y puede ayudarlo a darse cuenta de que otros comparten sus sentimientos.

### **Identifique y reconozca sus sentimientos**

Nuestras emociones son mensajes que debemos escuchar. Hay un motivo por el que existen, y resultan herramientas útiles para entender qué nos está pasando. Algunos sentimientos son más cómodos que otros. Cuando encuentre que sus emociones son intensas, éstas pueden significar lo siguiente:

- Que usted debe realizar un cambio en su situación de dar cuidado
- Que está experimentando un aumento en su nivel de estrés



**Gripe pandémica:** Durante una gripe pandémica será un mayor reto cuidar a una persona enferma. También puede resultar un mayor desafío suplir las necesidades básicas de su hogar. Esto puede causar estrés y ansiedad en alguno o en todos los miembros del grupo familiar. En el caso de una gripe pandémica, el Departamento de Salud Pública de San Francisco proveerá más orientación sobre el manejo del estrés y las condiciones de salud mental.





# VIII RECURSOS



Utilice estos recursos para encontrar información adicional sobre la gripe estacional y pandémica:

Departamento de Salud Pública de San Francisco; Control y Prevención de Enfermedades Contagiosas

[www.sfdcp.org](http://www.sfdcp.org)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Medline Plus; un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina y el Instituto Nacional de Salud

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

Academia Estadounidense de Médicos de Familia

[www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org)

Alianza de Cuidadores Familiares/Centro Nacional de Asistencia de Salud

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

# IX GLOSARIO

<b>Influenza aviar</b>	La influenza aviar, también conocida como gripe aviar, es una enfermedad común de las aves (p. ej. patos, gallinas) causada por el virus de la influenza.
<b>Contacto</b>	Una persona que ha estado expuesta a alguien que es contagioso (capaz de transmitir una enfermedad) y ahora está en riesgo de desarrollar la enfermedad.
<b>Epidemia</b>	Una enfermedad que afecta a muchas personas de una comunidad o región al mismo tiempo.
<b>Gripe</b>	Ver Influenza, Influenza estacional, Influenza pandémica.
<b>H5n1</b>	H5N1 es un subtipo de la influenza A. Causa la gripe aviar (de las aves). H5N1 ha causado enfermedades humanas en personas que han tenido contacto cercano con aves enfermas en otras partes del mundo, pero ello ha sido poco frecuente hasta el 2008.
<b>Higiene de las manos</b>	La higiene de las manos significa la limpieza de las manos de una persona. Esto usualmente se realiza con agua y jabón o desinfectante de manos. Las manos deben lavarse con agua y jabón durante 20 segundos. Los desinfectantes de manos deben utilizarse durante 10 segundos y tener un contenido de alcohol de al menos 60% para matar los gérmenes con efectividad.
<b>Funcionario de la salud</b>	El funcionario de la salud es el Director médico y jefe de una Jurisdicción de Salud Pública. En California, generalmente, cada condado posee un Funcionario de la salud. Como autoridad médica de un condado, el Funcionario de la salud (o sus delegados) interviene para controlar las enfermedades, hace recomendaciones para mejorar la salud del público y hace cumplir las leyes y regulaciones de salud pública.
<b>Transmisión de humano a humano</b>	La transmisión de humano a humano significa que una enfermedad infecciosa puede transmitirse de una persona a otra. El virus de la influenza es un ejemplo de una enfermedad infecciosa que puede transmitirse de humano a humano.

<b>Inmunidad</b>	La inmunidad es la capacidad de combatir una infección o una enfermedad de una forma exitosa. Los sistemas inmunitarios de las personas pueden hacer esto como parte de su respuesta inmunitaria normal, luego de la exposición a gérmenes o por medio de las vacunas.
<b>Control de infecciones</b>	El control de infecciones es un término amplio utilizado para describir una cantidad de acciones que previenen y contienen la transmisión de enfermedades contagiosas. Las acciones incluyen lavarse las manos, modales de respiración (toser y estornudar apropiadamente), el uso de equipos de protección personal (PPE), la profilaxis (medicamentos preventivos), el aislamiento y la cuarentena.
<b>Enfermedad infecciosa</b>	Una enfermedad infecciosa es una enfermedad causada por un microorganismo o un “germen.” La mayoría de los gérmenes no son peligrosos, pero algunos causan enfermedades. Existen muchos tipos de gérmenes (p. ej., bacterias, virus, hongos, parásitos).
<b>Influenza</b>	La influenza (la gripe) es una enfermedad infecciosa causada por el virus de la influenza. En los humanos usualmente causa fiebre alta, dolor de garganta, tos, dolores musculares y cansancio extremo.
<b>Aislamiento</b>	El aislamiento es cuando las personas enfermas que están infectadas (que pueden transmitir la enfermedad) son mantenidas lejos de las personas que no están enfermas, hasta que la persona enferma no pueda transmitir más la enfermedad. El aislamiento puede tener lugar en el hospital, en el hogar o en otro lugar/instalación. Un funcionario de la salud tiene la capacidad de tomar cualquier medida necesaria para proteger la salud pública.
<b>Influenza pandémica</b>	La influenza (gripe) pandémica es una epidemia mundial de gripe. Una gripe pandémica puede ocurrir si surge un virus de la influenza que es: 1) tan nuevo y diferente que nadie tiene inmunidad contra el virus; 2) capaz que transmitirse fácilmente de una persona a otra; 3) capaz de causar enfermedades significativas y/o muerte; 4) capaz de infectar a muchas personas en todo el mundo.

<b>Equipos de protección personal (PPE)</b>	Los PPE son prendas o equipos especializados que se utilizan para proteger a las personas contra un peligro tal como una enfermedad infecciosa. Las máscaras faciales son ejemplos de PPE.
<b>Profilaxis</b>	Los medicamentos (u otros tratamientos) que una persona saludable utiliza para prevenir las enfermedades.
<b>Cuarentena</b>	La cuarentena es cuando se pide a las personas que no tienen síntomas de la enfermedad, pero que han estado expuestas a una persona infectada, que se mantengan apartadas del público general hasta que pueda determinarse que no están infectadas. La cuarentena puede realizarse en en hogar o en otras instalaciones. Un Funcionario de la salud tiene la capacidad de tomar cualquier medida para proteger la salud del público.
<b>Modales de respiración</b>	Los modales de respiración consisten en tener buenas prácticas al toser y estornudar. Los modales de respiración pueden limitarse a la transmisión de gérmenes que se pasan de humano a humano por medio de las minúsculas gotas que salen por la nariz o la boca cuando una persona tose, estornuda o habla. Las personas saludables y enfermas deben cubrirse la nariz y la boca con la parte interior del codo o con un pañuelo desechable al estornudar, toser o sonarse la nariz. Si usa un pañuelo desechable, debe arrojarlo a la basura y lavarse las manos.
<b>Influenza estacional</b>	La influenza estacional, comúnmente conocida como gripe, es una enfermedad infecciosa causada por el virus de la influenza. En los Estados Unidos, la temporada de gripe suele ocurrir entre noviembre y marzo. Vea también Influenza.
<b>Distancia social</b>	La distancia social es mantener a las personas a una distancia segura de separación, de forma de que no se produzca la transmisión de humano a humano de enfermedades infecciosas. Algunos ejemplos de distancia social incluyen evitar reuniones públicas numerosas y alterar los ambientes laborales y cronogramas.
<b>Tratamiento</b>	Los medicamentos (u otras terapias) que utiliza una persona enferma para curarse o mejorar su estado.

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE  
SAN FRANCISCO  
(SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH)

Control y prevención de enfermedades contagiosas  
(Communicable Disease Control and Prevention)

101 Grove Street, Room 204  
San Francisco, CA 94102

[www.sfcdcp.org](http://www.sfcdcp.org)



Impreso en papel ecológico, y  
uso de tinta a base de soya