



## El cuidado de una persona con gripe

- ▶ Si tiene fiebre, esa persona debe descansar y quedarse en la cama.
- ▶ Deje que la persona enferma determine la cantidad de mantas para la cama que necesita; cuando la fiebre es elevada, la persona puede sentir frío y necesitar más mantas.
- ▶ Use medicamentos para bajar la fiebre, tales como acetaminofeno (por ej. Tylenol) o ibuprofeno (por ej. Advil o Motrin); siga las instrucciones de la etiqueta del producto o del médico/enfermero para disminuir la fiebre, el dolor de cabeza y los dolores de los músculos, articulaciones u ojos.
- ▶ Déle líquidos a la persona enferma para que beba la mayor cantidad posible.
- ▶ Déle alimentos livianos si la persona así lo desea; los líquidos son más importantes que las comidas en los primeros días cuando la fiebre puede ser más elevada.
- ▶ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes a menudo se propagan de esta forma.
- ▶ No fume al lado de una persona enferma.
- ▶ Realice gárgaras a la persona enferma, use pastillas o caramelos duros para el dolor de garganta.

**Pídale a todos, incluyendo la persona enferma, que se laven las manos y se cubran la boca al toser o estornudar.**

## Síntomas de la gripe y cuándo se debe procurar atención médica

### Síntomas de la gripe

- ▶ Fiebre
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Cansancio (puede ser extremo)
- ▶ Tos
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Nariz congestionada o con mucosidad
- ▶ Dolores corporales
- ▶ Náuseas, vómitos y diarrea (más en los niños que en los adultos)



### Si la persona tiene síntomas gripales, debe hacer lo siguiente:

- ▶ Descansar
- ▶ Beber líquidos
- ▶ Permanecer en la casa
- ▶ Tomar medicamentos para bajar la fiebre, tales como acetaminofeno (por ej. Tylenol) o ibuprofeno (por ej. Advil o Motrin)

### Pero si la persona:

- ▶ No puede beber suficientes líquidos (tiene la orina oscura; se siente mareada al estar de pie)
- ▶ Tiene fiebre durante un periodo mayor a 3 ó 5 días
- ▶ Se siente mejor y luego tiene fiebre otra vez

### ▶ **LLAME a un prestador del cuidado de la salud**



### O si la persona:

- ▶ Respira en forma sibilante o jadea
- ▶ Escupe sangre
- ▶ Tiene dolores en el pecho al respirar
- ▶ Padece una enfermedad coronaria (como angina o insuficiencia cardiaca congestiva) y tiene dolor de pecho
- ▶ No puede caminar o incorporarse o desempeñarse con normalidad (otras personas podrían ser quienes observen esto, especialmente en las personas ancianas)

### ▶ **PROCURE UNA INMEDIATA atención médica**

### Provisiones útiles

- ▶ Termómetro
- ▶ Medicamentos para bajar la fiebre, tales como acetaminofeno (por ej. Tylenol) o ibuprofeno (por ej. Advil o Motrin)
- ▶ Gotas o jarabe para la tos
- ▶ Bebidas –jugo de fruta, gaseosa, té, bebidas deportivas o agua (evite la cafeína)
- ▶ Alimentos livianos –sopa de caldo, galletas saladas, puré de manzana
- ▶ Mantas o cobertores abrigados