

Cuando un miembro de la familia está enfermo

Pregúntele al proveedor de salud si las personas en contacto con la persona enferma, sobre todo si dichas personas están embarazadas o tienen condiciones de salud crónicas, deben tomar medicamentos antivirales como oseltamivir (Tamiflu ®) o zanamivir (Relenza ®) para prevenir la gripe.

Si usted está en un grupo de personas de alto riesgo por complicaciones de la gripe, listadas anteriormente en este folleto, debe evitar tener contacto cercano (dentro de 6 pies) con un individuo enfermo con la gripe. Si el contacto cercano no se puede evitar, considere utilizar una mascarilla quirúrgica (cara), esto, si está disponible y tolera usarla. Los bebés no deben ser cuidados por una persona enferma.

La gripe se propaga cuando gotitas (fluidos y mocos) de la boca o nariz de una persona infectada se propagan a otras personas.

Protéjase a usted y a otras personas al:

- No compartir computadoras, lápices, papel, ropa, toallas, ropa de cama, comida o cubiertos, vasos y tazas, sodas o agua embotellada.
- Use platos, tazas y cubiertos desechables.
- Lávese las manos después de tocar platos o ropa sucia. Los platos y la ropa de la persona enferma pueden ser lavados con los de los otros miembros de la familia.
- Limpie superficies que son usadas comúnmente tanto en la casa como en el lugar de trabajo con un desinfectante para el hogar conforme a las direcciones en la etiqueta del producto.
- Si es posible, tenga a una sola persona como cuidadora, para así limitar la exposición y reducir la propagación de la enfermedad. Si es posible las personas que están más propensas a tener complicaciones (listadas antes en este folleto) no deberían ser las personas designadas.
- Use guantes desechables cuando esté en contacto con o cuando esté limpiando fluidos corporales.
- Use una mascarilla quirúrgica (cara) o una mascarilla N95 cuando cuide a una persona enferma. Para más información sobre mascarillas (y respiradores), vaya a <http://www.cdc.gov/h1flu/masks.htm>
- No comparta las mascarillas o respiradores.
- No permita ninguna visita.

Practique la higiene de manos

Cada persona en el hogar debería lavarse las manos frecuentemente. Los cuidadores siempre deberían lavarse las manos antes de proveer cuidado. Después de proveer cuidado, lávese las manos de nuevo y use un desinfectante de manos a base de alcohol.

Siga los siguientes pasos para limpiarse las manos adecuadamente.

1. Mójesse las manos con agua tibia y use un jabón líquido.
2. Frótese las manos muy bien por al menos 15 segundos, cubriendo toda el área de las manos y los dedos.
3. Restriéguese las uñas frotándolas contra la palma de las manos.

4. Enjuáguese las manos con agua.
5. Séquese las manos muy bien con una toalla de papel y use una toalla de papel para cerrar el grifo. Compartir la toalla de papel usada propagarán los gérmenes.

Cuidar a un ser querido que tiene gripe

Busque ayuda médica si un ser querido tiene algunos de los síntomas de emergencia listados anteriormente en este folleto.

Personas con la gripe deberían

- Hablar con el proveedor de cuidado de salud sobre cualquier cuidado especial que ellos pueden necesitar si están embarazadas o tienen una condición como diabetes, enfermedades del corazón, asma o enfisema.
- Hable con el proveedor de cuidado de salud sobre si ellos deberían tomar un medicamento antiviral.
- Descansar y tomar suficientes líquidos
- Usar una mascarilla quirúrgica (cara) - si está disponible y puede usarla - si la persona enferma necesita estar en un área común en la casa cerca de otras personas.
- Considere tomar un medicamento que ayude a aliviar los síntomas de la gripe.

Reducir la fiebre y los síntomas

- Dar líquidos suficientes - como agua, sopas, bebidas para deportistas, bebidas con electrolitos para niños (como Pedialyte TM) para evitar que se deshidraten.
- Dar un medicamento para reducir la fiebre como acetaminofeno (Tylenol TM) o ibuprofeno (Motrin TM) como indica en el envase o como lo indique el proveedor de salud.
- Se les puede dar aspirina a los adultos.
- No les dé aspirina (ácido acetilsalicílico) o productos que contienen aspirina (subsalicilato de bismuto - Pepto-Bismol TM) a menores de 20 años de edad:
 - A los niños menores de 4 años de edad NO se les debe dar ningún medicamento sin receta médica sin antes hablar con el proveedor de cuidado de salud.
 - La forma más segura de cuidar a un niño menor de dos años de edad con síntomas de gripe es usar un humidificador de vapor fresco y una perilla de succión para quitar los mocos.

Información de contacto

Guía del CDC para el cuidado en el hogar
http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

DHEC la nueva gripe H1N1
<http://www.scdhec.gov/flu/novel-h1n1-flu.htm>



CR-009485 01/15/2010

Los consejos en esta guía están actualizados con la fecha de la publicación
Los consejos y recomendaciones contra la nueva gripe H1N1 pueden estar sujetas a cambio.



La nueva gripe H1N1 (gripe porcina): Cuidar a alguien en casa



Este documento cubre información básica de cómo cuidar en casa a alguien con la nueva gripe H1N1.

Mayor información puede ser encontrada en <http://www.cdc.gov/h1n1flu> y <http://www.scdhec.gov/flu/novel-h1n1-flu.htm>

Cualquier persona con síntomas parecidos a los de la gripe debe de contactar a su proveedor de cuidado de salud para información adicional.

¿Qué es la nueva gripe H1N1 (gripe porcina)?

La nueva gripe H1N1 es un nuevo virus de la gripe que causa enfermedades en personas. El virus es contagioso y se propaga de persona a persona de la misma forma que la gripe de temporada regular, por medio de la tos o los estornudos de alguien con gripe. Algunas personas también pueden infectarse al tocar superficies u objetos con el virus de la gripe y luego tocarse la boca o la nariz.

Reconocer los síntomas

Esté al tanto de estos síntomas

- Fiebre*
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o goteo de nariz
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Cansancio
- Y algunas veces diarrea y vómitos

* No todas las personas con la gripe tienen fiebre



¿Qué hacer si alguien se enferma?

Si usted se enferma con síntomas parecidos a los de la gripe, debe quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas, excepto cuando tenga que ir a recibir cuidado médico. La mayoría de las personas con la nueva gripe H1N1 tienen casos no graves y no necesitan cuidado médico o medicamentos (medicamentos antivirales) para pelear contra la gripe. Si usted desarrolla la gripe y necesita ayuda médica, debe de llamar a su doctor.

Cualquier bebé de 3 meses y menor que tiene fiebre necesita visitar al pediatra inmediatamente.

Para un niño de 3 meses y mayor, llame al pediatra para pedir consejo.

Algunas personas están más propensas a tener complicaciones de la gripe, estas personas deben de hablar con su proveedor de cuidado de salud sobre si deben ser examinadas si tienen síntomas parecidos a los de la gripe en esta temporada.

Las personas más propensas a tener complicaciones de la gripe son:

- Niños menores de 5 años, pero especialmente niños menores de 2 años de edad
- Personas mayores de 65 años de edad
- Mujeres embarazadas
- **Personas que tienen**
 - Asma
 - Condiciones neurológicas o del neurodesarrollo [incluyendo trastornos del cerebro, de la médula espinal, nervio periférico y músculo, tales como parálisis cerebral, epilepsia (trastornos convulsivos), derrame cerebral, discapacidad mental (retraso mental) retraso del desarrollo moderado a grave, distrofia muscular o herida de la médula espinal].
 - Enfermedad crónica de los pulmones (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD por sus siglas en inglés] y fibrosis quística)
 - Enfermedades del corazón (como enfermedades congénitas del corazón, fallo cardiaco congestivo, y enfermedad de las arterias coronarias)
 - Trastornos de la sangre (como la enfermedad drepanocítica)
 - Trastornos endocrinos (como diabetes mellitus)
 - Trastornos de los riñones
 - Trastorno del hígado
 - Trastorno metabólico (como trastornos metabólicos heredados y trastornos mitocondriales)
 - Sistema inmunológico debilitado debido a medicamentos o enfermedades (personas con VIH o SIDA, o cáncer, o aquellas personas que están bajo tratamiento crónico con esteroides).
 - Personas menores de 19 años de edad que están recibiendo terapia de aspirina a largo plazo



También es posible que personas sanas desarrollen enfermedades por la gripe, por lo que si cualquier persona está preocupada sobre su enfermedad, debería consultar al proveedor de cuidado de salud.

Hay señales de advertencia de una emergencia. Cualquier persona que las tenga debe recibir cuidado de salud inmediata.

Signos de advertencia de una emergencia

En bebés:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Ataques nuevos o que empeoran
- Color azul en la piel

En niños:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Ataques nuevos o que empeoran
- Color azul en la piel



- No tomar suficientes líquidos
- No orinar tanto como lo usual
- No despertarse o no interactuar
- Estar tan irritable que no quiere ser cargado
- Estar irritable aunque la fiebre ya haya bajado
- Los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y una tos más fuerte
- Fiebre con salpullido

En adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes
- Los síntomas parecidos a los de la gripe mejoran pero después regresan con fiebre y una tos más fuerte



¿Hay medicamentos para tratar la nueva gripe H1N1?

Sí. Hay medicamentos llamados “medicamentos antivirales” que su doctor tal vez prescriba para tratar tanto la gripe de temporada como la nueva gripe H1N1. Estos medicamentos pueden hacerle sentir mejor más rápidamente y posiblemente prevengan complicaciones graves. Durante esta temporada de la gripe, los medicamentos antivirales están siendo usados principalmente para tratar a personas que están muy enfermas, como personas que necesitan ser hospitalizadas. También están siendo usadas para tratar a personas enfermas que tienen más probabilidades de desarrollar complicaciones graves por la gripe. Su proveedor de cuidado de salud decidirá si necesita un medicamento antiviral para tratar la enfermedad.

Prevenga la propagación de la gripe

Los buenos hábitos le ayudarán a usted y otros a no enfermarse y no contagiar a otras personas con el virus de la nueva gripe H1N1.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude y después lávese las manos. Ponga los pañuelos de papel en la basura.
- Si no tiene un pañuelo de papel, tosa o estornude en la manga superior de su camisa.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca para prevenir que los gérmenes entren en su cuerpo.

Cualquier persona con síntomas de gripe debe:

- Quedarse en casa y no ir a trabajar, a la escuela y a las tiendas. Debe evitar tener contacto con otros hasta que su fiebre se haya desaparecido por al menos 24 horas, excepto para recibir cuidado médico o por otros asuntos que nadie más puede hacer por usted. (La fiebre tuvo que haber desaparecido sin el uso de medicamentos para la reducción de fiebre, como Tylenol TM y Advil TM).
- Use una mascarilla quirúrgica cuando esté alrededor de otros.