



1020 Washington Street North \* Twin Falls, ID 83301  
208-737-5900 \* [www.phd5.idaho.gov](http://www.phd5.idaho.gov) \* [www.panflusouthidaho.org](http://www.panflusouthidaho.org)

## Como Cuidar de Alguien con Influenza

Durante un brote grave o pandemia de influenza, los medios de información y proveedores de cuidado medico notificaran a los residentes del sur central de Idaho con instrucciones para obtener consejo medico y recibir cuidado medico. La siguiente información es una guía general y no intencionada para tomar lugar del consejo medico por parte de su proveedor de cuidado medico.

### Observación y Alivio

- **Conserve un diario de cuidado.** Anote la siguiente información sobre la persona que este enferma por lo menos una vez al día o mas a menudo como vayan cambiando los síntomas, junto con la fecha y hora.
  - Tómele la temperatura al paciente
  - Examine el color de la piel del paciente (rosa, pálido, o azulado) y sarpullido
  - Anote la aproximada cantidad de líquidos consumidos cada día y por la noche
  - Anote cuantas veces al día la persona enferma orina y el color de la orina (claro a claro amarillo, amarillo oscuro, café, o rojo)
  - Anote todos los medicamentos, dosis, y hora consumidos
- **Mantenga la persona enferma lo mas cómoda posible.** El descanso es importante.
- **Mantenga los pañuelos de papel y la bolsa de basura** al alcance del paciente.
- **Recuerde que la fiebre es una señal que el cuerpo esta luchando contra la infección.** Se quitara ya que el paciente se empiece a mejorar. Esponjar con agua tibia (temperatura de la muñeca) puede bajar la temperatura del paciente, pero solamente le puede bajar durante el periodo de la esponjadura. No use alcohol para la esponjadura.
- **Observe por complicaciones de influenza.** Complicaciones son más comunes en individuos con condiciones de salud como diabetes, problemas del corazón y pulmón, pero pueden ocurrir con cualquier persona que tenga la gripe. Llame a su medico o la línea de asistencia de la gripe pandémica si la persona enferma demuestra lo siguiente:
  - Tiene dificultad al respirar, respira rápido, o un color azulado de la piel o labios
  - Empieza a toser sangre
  - Demuestra señales de deshidratación y no puede tomar suficientes líquidos
  - No responde o no se comunica apropiadamente o parece confundido
  - Se queja de dolor o presión en su pecho
  - Le dan convulsiones (ataques)
  - Se empeora después de parecer mejor
  - Es un niño menos de 2 meses de edad con fiebre, poca alimentación, orina menos de 3 veces al día u otras señales de enfermedad

### Medicamentos

- Para fiebre, dolor de garganta, y malestares en general, use ibuprofen o acetaminofén u otros medios según recomendados por su proveedor de cuidado medico.
- No use aspirina para niños o adolescentes que tengan la gripe porque puede causar el síndrome de Reyes, una enfermedad grave.

## Líquidos y Nutrición

- Si el paciente no esta vomitando, ofrézcale una cantidad pequeña de líquidos frecuentemente para prevenir deshidratación, aun si el o ella no tiene sed. Si la persona enferma no esta comiendo comida sólida, incluya líquidos que contengan azúcar y sal, como caldos o sopas, bebidas de deportes como Gatorade® (mezcle mitad agua y mitad Gatorade®), Pedialyte® o Lytren® (sin diluir), ale de jengibre y otras sodas, pero no bebidas de dieta. Urinación regular es una señal de buena hidratación.

Recomendación de líquidos mínimos que se deben tomar diariamente, si es que no se esta comiendo comida sólida:

- Niños pequeños—1 ½ oz. diariamente, por cada libra de peso (Ejemplo: Un niño de 20 lbs. necesita aproximadamente 30 oz. de liquido al día)
  - Niños grandes y adultos—1 ½ a 2 ½ cuartos de galón por día
- Si el paciente esta vomitando, no le de ningún liquido o comida por boca por lo menos 1 hora. Deje que descanse el estomago. Luego, ofrézcale un líquido claro, como agua, en pequeñas cantidades. Empiece con 1 cucharadita a 1 cucharada de líquidos claros cada 10 minutos. Si el paciente vomita, deje que descanse el estomago otra vez por una hora. De nuevo, intente a darle frecuentemente cantidades pequeñas de líquido claro. Cuando no haya vomito, gradualmente aumente la cantidad de líquido y use líquidos que contengan azúcar y sal. Después de 6-8 horas de la dieta de líquidos sin vomito, añada comida sólida que es fácil de digerir como galletas saladas, sopa, puré de papas o arroz. Gradualmente regrese a una dieta regular.
  - Bebes que son amamantados y que están vomitando pueden seguir amamantando. Alimente cantidades pequeñas más a menudo por amamantar solo en un pecho 4-5 minutos cada 30-60 minutos o por ofrecer Pedialyte® o Lytren® cada 10 minutos.
  - Este seguro que el paciente evite bebidas alcohólicas y el uso de tabaco. El fumar no se debe permitir en el hogar.
  - Observe por señales de deshidratación:
    - Debilidad o insensible
    - Disminución de saliva o boca y lengua seca
    - Tienda de piel: examine por levantar capas de la piel entre su dedo pulgar (gordo) e índice y suavemente pellizcar por 1 segundo. Normalmente la piel se regresa a su estado aplanado rápidamente. Si el paciente esta deshidratado, la piel formará como una “tienda” de campaña o tomarse más de 2 segundos para aplanarse otra vez. Sería mejor examinar la piel de la barriga en los niños y la parte de arriba del pecho en los adultos.
    - Disminución de la producción de orín, que llega a ser un color oscuro por la concentración. Personas enfermas quienes están tomando suficientes líquidos deben de orinar por lo menos cada 8-12 horas.
  - Si la persona enferma esta deshidratada, déle sorbos o cucharadas de líquidos frecuentemente sobre un periodo de 4 horas. Observe por un aumento en orín y/o un color más claro en el orín. Estas señales demuestran un mejoramiento en la condición total del paciente.
    - Niños menos de 5 años de edad: De a tomar 1 onza de líquido por cada libra de peso por un tiempo de 4 horas (Ejemplo: Un niño de 20 lb. necesita 20 oz. o 2-3 tazas de líquido en un periodo 4 horas)
    - Niños mas grandes y adultos necesitan 1-2 cuartos de galón de líquidos por las primeras 4 horas

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