

## Cómo cuidar a una persona con gripe

Durante un brote o pandemia grave de gripe, los medios de de comunicación y los proveedores de atención a la salud notificarán a los residentes de King County con instrucciones para obtener consejo médico y recibir atención médica. La siguiente información es una guía general y no tiene el propósito de sustituir el consejo médico de un proveedor de atención a la salud.

- Mantenga un registro de atención. Registre la siguiente información acerca de la persona enferma al menos una vez cada día o con mayor frecuencia en cuanto al cambio de los síntomas, junto con la fecha y la hora.
  - Controle la temperatura del paciente
  - Examine el color de la piel del paciente (¿rosada, pálida o azulada?) y sarpullido
  - Registre la cantidad aproximada de líquido consumido cada día y durante esa noche
  - Registre cuántas veces orina cada día la persona enferma y el color de la orina (claro a amarillo claro, amarillo oscuro, marrón o rojo)
  - Registre todos los medicamentos, las dosis y las veces que se le administraron
- Mantenga a la persona enferma tan cómoda como sea posible. El descanso es importante.
- Mantenga al alcance del paciente pañuelos de papel y una bolsa de basura para su eliminación.
- Asegúrese de que el paciente evite beber alcohol y usar tabaco. No se debería permitir fumar en la casa.
- Use ibuprofeno o acetaminofeno u otras medidas, según lo recomendado por su proveedor de atención a la salud, para la fiebre, el dolor de garganta y el malestar general.
- No use aspirina en los niños o adolescentes con gripe, debido a que puede ocasionar el síndrome de Reye, una enfermedad muy grave.
- Tenga presente que la fiebre es un signo de que el cuerpo está combatiendo la infección. Se irá conforme el paciente mejore. Refrescar al paciente con una esponja con agua tibia (a la temperatura de la muñeca) podría disminuir su temperatura, pero solamente durante el período en que se le pasa la esponja. No utilice una esponja con alcohol.
- Si el paciente no está vomitando, ofrézcale bastantes líquidos para evitar la deshidratación, aún cuando no sienta sed. Ofrézcale frecuentemente pequeñas cantidades de líquido. Si la persona enferma no está comiendo alimentos sólidos, incluya líquidos que contengan azúcares y sales, tales como caldo o sopa, bebidas deportivas, como Gatorade® (diluido con agua mitad y mitad), Pedialyte® o

Lytren® (sin diluir), ginger ale y otras bebidas gaseosas, pero no bebidas dietéticas. Orinar con regularidad es un signo de hidratación.

Consumo mínimo diario de líquidos recomendado, si no está comiendo alimentos sólidos:

- Niños pequeños – 1½ oz. (44.4 ml) por libra de peso corporal por día (Ejemplo: Un niño de 20 libras (9 kg) necesita aproximadamente 30 oz. (887 ml) de líquido por día)
  - Niños mayores y adultos – 1½ to 2½ cuartos de galón (1½ a 2½ l) por día
- Si el paciente está vomitando, no le dé ningún líquido ni alimento por la boca durante al menos 1 hora. Deje que el estómago descanse. Luego, ofrézcale un líquido claro, como agua, en cantidades muy pequeñas. Comience con 1 cucharilla a 1 cucharada de líquido claro cada 10 minutos. Si el paciente vomita, deje que el estómago descanse nuevamente durante una hora. Nuevamente, intente darle frecuentes cantidades pequeñas de líquido. Cuando ya no haya vómitos, aumente gradualmente la cantidad de líquido ofrecido y use líquidos que contengan azúcares y sales. Después de 6 a 8 horas de una dieta líquida sin vómitos, agregue alimentos sólidos que sean de fácil digestión, tales como galletas saladas, sopa, puré de papas o arroz. Vuelva a la dieta regular gradualmente.
  - Los bebés que son amamantados y vomitan pueden continuar lactando. Alimente cantidades más pequeñas y con mayor frecuencia dándole solamente un seno durante 4 a 5 minutos cada 30 a 60 minutos u ofreciéndole cucharaditas de Pedialyte® o Lytren® cada 10 minutos.
  - Observe si hay síntomas de deshidratación –
    - Debilidad o apatía
    - Disminución de la saliva/boca y lengua seca
    - Piel levantada “en forma de carpa”: verifique esto tomando capas de piel entre su pulgar e índice y pellizque suavemente durante 1 segundo. Normalmente, la piel se aplanará volviendo de inmediato a su forma habitual. Si el paciente está deshidratado, la piel permanecerá levantada o tomará 2 o más segundos para aplanarse. Esto se comprueba mejor en la piel del estómago de un niño o en el pecho superior de un adulto.
    - Disminución de la cantidad de orina, la cual se pone oscura por la concentración. Las personas enfermas que están recibiendo suficientes líquidos deberían orinar al menos cada 8 a 12 horas.
  - Si la persona enferma está deshidratada, déle frecuentemente sorbos o cucharaditas de líquidos durante un período de 4 horas. Debe observar un aumento de la micción, un color más claro en la orina y una mejora en la condición general del paciente. Estos son signos de que el aumento de los líquidos está haciendo efecto.
    - Niños menores de 5 años de edad: Déle 1 onza (44.4 ml) de líquido por cada libra de peso corporal durante 4 horas (Ejemplo: Un niño de 20 libras (9 kg) necesita 20 oz. o 2 a 3 tazas (591 ml) durante 4 horas)
    - Los niños mayores y adultos necesitarán 1 a 2 cuartos de galón de líquidos durante las primeras 4 horas
  - Preste atención a los signos de complicación de la gripe. Las complicaciones son más comunes en personas con afecciones de salud tales como diabetes, problemas del corazón o pulmones, pero podrían ocurrir en cualquier persona que tenga gripe. Llame a su doctor o a la línea de emergencia de pandemia de la gripe si la persona enferma:
    - Tiene dificultad para respirar, respiración rápida, o un color azulado de la piel o los labios

- Comienza a expulsar sangre al toser
- Muestra signos de deshidratación y no puede tomar suficientes líquidos
- No responde ni se comunica apropiadamente o parece confundido(a)
- Se queja de dolor o presión en el pecho
- Tiene convulsiones
- Se está poniendo otra vez peor, después de parecer que mejoraba
- Es un bebé menor de 2 meses de edad, con fiebre, alimentación deficiente, orina menos de 3 veces al día u otros signos de enfermedad

En momentos de tensión, cuando su familia está intentando hacer frente a la enfermedad e incertidumbre, tenga en cuenta que las precauciones más básicas y la atención a los síntomas del paciente ayudarán realmente. La mayoría de los pacientes con gripe pueden recibir la atención que necesitan en el hogar.

**Otros recursos:**

**Salud Pública – Seattle y King County:** <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

**Planificación para individuos y familias:** <http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

**Síntomas de la gripe, protección y qué es lo que debe hacer si se enferma:**  
<http://www.cdc.gov/flu/symptoms.htm>