

## Instrucciones para el cuidado en casa de la influenza

¿Qué es la influenza (flu) y qué es una pandemia de la influenza?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa. Es causada por un virus que ataca la nariz, garganta, y pulmones. Puede prevenirse por la inmunización.

Según la Organización Mundial de la Salud (QUIÉN), la gripe pandémica es un nuevo virus de la influenza que afectaría a la población mundial.

Tres criterios determinan una pandemia del flu:

- Un nuevo subtipo de la influenza surge al cual los humanos no tienen la inmunidad.
- Los humanos se infectan y se ponen muy enfermo (o se mueren).
- Es contagioso y se transmite de persona a persona eficazmente.

¿Cuáles son los síntomas del flu?

Los síntomas aparecen rápidamente y pueden ser:

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Cansancio extremo
- Tos seca
- Moquera o nariz tapada
- Dolor en el cuerpo

Estos síntomas pueden ser severos. Ellos pueden requerir que usted se quede en cama por muchos días.

¿Cómo se diferencia la influenza de otras gripes?

Un resfrío generalmente se queda en la cabeza mientras que con la gripe la persona siente el cuerpo adolorido, fiebre y fatiga extrema. Un niño con un resfrío normalmente mantendrá sus actividades normales. Un niño con la gripe se sentirá a menudo demasiado enfermo para jugar.

¿Qué pronto usted se enfermará si usted se expone a la gripe?

Del tiempo de exposición al virus de la gripe al tiempo cuando aparecen los síntomas es aproximadamente de uno a cuatro días con un promedio de aproximadamente dos días.

Usted debe llamar su doctor si:

- Su fiebre continua subiendo a pesar de tomar medicamento.
- Tiene problema para respirar.
- Tiene dolor de cuello severo o rigidez.
- Tiene problema para pensar claramente.

¿Cómo me puedo proteger yo y los otros?

- Lave a menudo sus manos - con agua y jabón, o con un desinfectante de manos
- Si usted tiene una infección respiratoria, quédese en casa y evite reuniones sociales, ir a la escuela o al trabajo.
- Evite el contacto con otros que estén enfermos con la enfermedad como la gripe
- Cubra su nariz y boca con un pañuelo siempre que tosa o estornude. luego tire el pañuelo.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en su manga de la camisa.
- Si tiene un bebé, no lo lleve innecesariamente a las grandes muchedumbres ya que la influenza está en su comunidad. Evite que el bebé tenga contacto de cerca (cargándolo, besándolo) con familiares que puedan tener la influenza (fiebre, dolor muscular, moquera, tos) u otras infecciones respiratorias.
- No comparta nada que se lleve a la boca (vasos y popotes).
- Si alguien en la casa tiene un resfrío o gripe, limpie las superficies que normalmente se tocan a menudo (manijas de puertas, del refrigerador, teléfonos, grifos de agua)
- No fume alrededor de los niños

**¿Que hacer si usted piensa que usted o su niño tiene los síntomas de la influenza (flu)?**

- **Permanezca en casa si usted está enfermo y sugiera a los otros que también hagan lo mismo.**
- Descanse y tome muchos líquidos. Esto ayudará a su cuerpo a recuperarse de la infección.
- Tome medicinas como el acetaminophen para calmar los síntomas (pero nunca dé aspirina a los niños ni a los adolescentes que tengan síntomas como la gripe - particularmente fiebre - sin consultar con su doctor).
- Debido a que la gripe es causada por un virus y no por bacterias, los antibióticos no ayudarán a una persona a recuperarse de la gripe. La medicina anti-viral es una opción para algunos de estos síntomas pero no para todos.
- Llame a su doctor o clínica sobre qué hacer si usted está preocupado.
- Siga las instrucciones del doctor de su niño, sobre cómo mantener bajo control su fiebre. Los niños necesitan a menudo ayuda con esto.
- Lleve a su niño al doctor o a la emergencia si:
  - Está respirando rápidamente o con dificultad
  - Tiene color superficial azulado
  - No está tomando lo suficiente y se deshidrata
  - No se despierta ni reacciona con otros
  - Están irritable que no quieren ser cargado.
  - Se mejora y se vuelve a enfermar de nuevo con fiebre y una tos más severa.
  - Si no se mira "bien" y usted está preocupado

**¿Qué son los medicamentos anti-virales?**

Los medicamentos anti-virales pueden beneficiar a algunas personas en algunas situaciones, pero existen riesgos cuando se toman. Algunas personas pueden tener efectos colaterales graves.

Los Anti-virales ayudan más a menudo a contener el brote de la influenza en los lugares como hogares de ancianos o para proteger a la persona de alto riesgo que está en contacto directo con alguien que tiene la influenza.

Para poder prevenir la enfermedad usted debe tomar los anti-virales en los primeros dos días de exposición a la influenza. Si tiene preguntas, Hable con su proveedor de salud.

Para más información sobre la pandemia estacional y la influenza porcina visite [www.noflu.org](http://www.noflu.org).

**For more information visit [www.NoFlu.org](http://www.NoFlu.org)**