Cuidando de una Persona Enferma

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Houston

La gripe de H1N1 nueva (antes conocida como gripe porcina) puede causar una amplia variedad de síntomas, incluso fiebre, tos, dolor de garganta, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, escalofrios y fatiga. Algunas per-sonas han relatado diarrea y vómitos asociado con la gripe nH1N1. Como la gripe de temporada, la gripe nH1N1 puede variar en la severidad de suave a grave. Enfermedad severa con pulmonía, fallo respiratorio y hasta muerte es posible con la gripe nH1N1. Hay grupos que podrían desarrollar con más probabilidad una versión severa de la gripe nH1N1, como mujeres embarazadas y personas con condiciones médicas crónicas.

A veces infecciones bacteriales pueden ocurrir al mismo tiempo o después de la infección con virus de gripe y conducir a pulmonía, infección de oído, o infecciones de senos frontales en la cabeza.

Como se contagia la Gripe

Se piensa que el modo principal de contagio de viruses de gripe es a traves de gotas que se impulsan al estornudar o toser que entonces se riegan al depositarse en la boca o nariz de personas cercanas. También se puede regar el virus al tocar las gotas expulsadas por una persona enferma y entonces tocarse uno la boca o nariz o al tocar la boca o nariz de otra persona sin antes uno lavarse las manos.

Personas con gripe nH1N1 que estén siendo cuidadadas en Casa

- Consulte con su médico acerca de cualquier cuido especial que necesiten en caso de que sea una mujer embarazada o que tenga alguna condición de salud tal como diabetes, enfermedad cardíaca, asma o enfisema.
- Consulte con su médico si pueden tomar medicamentos antivirales.
- Manténgase alejado de otros lo más que pueda. Esto es para evitar que los demás se enfermen. No vaya a trabajar o a la escuela mientras esté enfermo.
- Quédese en casa por al menos 24 horas después que la fiebre se haya ido, a menos que sea para buscar ayuda médica. (La fiebre tiene que haberse ido sin el uso de medicinas anti-fiebre.)
- Descanze mucho.
- Tome líquidos claros (como agua, caldo, bebidas deportivas (Gatorade) o bebidas de electrolitos para infantes) para así prevenir la deshidratación.
- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Lávese las manos a menudo con jabón o desinfectante basado en alcohol, especialmente después de usar pañuelos y después de estornudar o toser en las manos.
- Esté atento a señales de aviso (lea abajo) que indiquen que Ud.necesita buscar ayuda de emergencia.

Pasos a seguir para Disminuir el Contagio de Gripe en la Casa

El CDC recomienda que al proveer cuidado de salud a un miembre de la familia enfermo de gripe la manera mas importante de mantenerse Ud y otros que no estén enfermos son:

- Mantener a la persona enferma lejos de otras personas lo mas posible, especialmente si estan en riesgo de complicaciones.
- Recordarle a la persona enferma que se cubra la boca al toser y que se lave las manos con agua y jabon o con u desinfectante despues de toser o estornudar.
- Hacer que toda persona en la casa se lave las manos a menudo con agua y jabon o con desinfectante hecho a base de alcohol. Los niños necesitaran varios recordatorios o ayuda al lavarse las manos.
- Pregunte a su médico si personas que estén en contacto con el enfermo, particularmente si es una mujer embarazada o si tiene condiciones de salud crónicas, pueden tomar medicinas antivirales como oseltamivir (Tamiflu®) o zanamivir (Relenza®) para preveninr la gripe.
- Si Usted está en un grupo de alto riesgo de complicaciones por gripe, Ud. debe hacer un intento de evitar contactto cercano (menos de 6 pies/2 metros) con miembros de la familiaque estén enfermos de gripe. Si el contacto es inevitable, considere usar una máscara o respirador, si está disponible y si es toleable. Menores no deberían ser cuidados por familiares enfermos.

Para más información, favor de visitar www.HoustonH1N1.org