



La gripe, también conocida como *flu* en inglés, es una enfermedad que puede dañar los pulmones. El virus de la gripe vive en la nariz y la garganta y puede contagiarse de una persona a otra. Cuando una persona con gripe tose o estornuda, las personas que están cerca, por lo general en un radio de 6 pies, respiran el virus.

Mucha gente que padece de gripe se recupera sin complicaciones graves. Pero cualquiera puede sufrir complicaciones graves, especialmente las personas mayores de 65 años de edad, las mujeres embarazadas, las personas con condiciones médicas crónicas y los niños pequeños. Las personas que puedan correr un alto de riesgo de complicaciones graves deben consultar con su médico para determinar si necesitan un tratamiento especial.

La medicación antiviral puede reducir los síntomas pero requiere una receta. Mucha gente no necesita tomar una medicación antiviral para reponerse completamente. No obstante, aquellas personas que corran un alto riesgo de complicaciones graves o aquellas que estén internadas pueden necesitar la medicación antiviral.

## SÍNTOMAS DE LA GRIPE

Los síntomas de la gripe generalmente se manifiestan entre uno y tres días después de que la persona entra en contacto con el virus, pero a veces la persona puede tardar hasta una semana en enfermarse. No todos los que están en contacto con el virus se enferman. Las personas pueden contagiar la gripe desde un día antes de tener los síntomas de la enfermedad hasta alrededor de una semana después. Los niños pueden propagar la gripe por un período más prolongado. Las personas enfermas de gripe deben permanecer en el hogar por el período que sea mayor de 7 días después de la manifestación de los síntomas, o hasta que no hayan tenido síntomas de gripe por 24 horas. Esto es para evitar contagiar a otros.

### Los síntomas de la gripe son:

- Fiebre
- Dolor de cuerpo o dolor de cabeza
- Goteo nasal o congestión
- Dolor de garganta y tos seca
- Cansancio

### **FIEBRE**

---

La **fiebre** es una temperatura corporal más alta de lo normal. La fiebre puede comenzar de repente y durar dos o tres días. Utilice un termómetro para medir la temperatura de la persona. Asegúrese de leer y seguir

las indicaciones del envoltorio del termómetro antes de tomar la temperatura a la persona. Tenga en cuenta que la temperatura normal de una persona varía dependiendo del parte del cuerpo en que se toma la temperatura.

#### CÓMO PROCEDER

**Medicación para bajar la fiebre:** Se puede dar paracetamol (Tylenol<sup>®</sup>) o ibuprofeno (Motrin<sup>®</sup> o Advil<sup>®</sup>). Asegúrese de dar un medicamento adecuado a la edad de la persona y siga las indicaciones del envase detenidamente. Comuníquese con el médico si tiene preguntas sobre la toma del medicamento para bajar la fiebre. Mantenga el medicamento fuera del alcance de los niños y NUNCA DE ASPIRINA (ácido acetilsalicílico) a UN NIÑO MENOR DE 19 AÑOS DE EDAD.

**Mantenga fresca la habitación:** Asegúrese que la persona vista ropa liviana, cómoda y que no se acalore demasiado.

**Baños:** Bañe al enfermo con una toallita y agua tibia, si el enfermo no puede bañarse solo.

Nunca utilice alcohol rectificado para bajar la temperatura. No cubra a la persona con mantas pesadas o ropa pesada para que “transpire la fiebre”. No sumerja al enfermo en agua fría, ya que puede causar escalofríos y empeorar la fiebre.

#### DOLOR DE CUERPO

---

Los **dolores de cuerpo** son un síntoma de la gripe que puede durar hasta varias semanas.

#### CÓMO PROCEDER

**Analgésicos:** El paracetamol (Tylenol<sup>®</sup>) o ibuprofeno (Motrin<sup>®</sup> o Advil<sup>®</sup>) pueden aliviar el dolor de cabeza o de cuerpo. Asegúrese de dar un medicamento adecuado con la edad del enfermo y siga detenidamente las indicaciones del medicamento. Comuníquese con su médico si tiene preguntas sobre el medicamento para aliviar el dolor de cuerpo. Mantenga el medicamento fuera del alcance de los niños y NUNCA DE ASPIRINA (ácido acetilsalicílico) a UN NIÑO MENOR DE 19 AÑOS DE EDAD.

**Cambio de posición:** Cuando se está despierto en la cama, un cambio de posición a veces ayuda a aliviar los dolores de cuerpo.

#### CONGESTIÓN

---

La **congestión nasal** puede ser un síntoma de la gripe pero, por lo general, hay otros síntomas presentes, tales como fiebre, dolor de cuerpo, dolor de garganta, tos seca y agotamiento/cansancio extremo.

#### CÓMO PROCEDER

**Humidificador:** Utilice un humidificador limpio de vapor frío, o el vapor de una ducha o baño caliente (no entre a la ducha caliente; simplemente respire el vapor).

**Sentarse:** Invite a la persona a sentarse o coloque más almohadas debajo de la cabeza del enfermo para ayudar a aliviar la congestión nasal.

**Aspirador nasal:** Se lo puede utilizar en niños menores de 2 años de edad para ayudar a eliminar la mucosidad.

**Medicamentos:** Se puede dar anticongestivos (Sudafed<sup>®</sup>) o antihistamínicos (Benadryl<sup>®</sup>, Claritin<sup>®</sup>, o Zyrtec<sup>®</sup>) para ayudar a aliviar la congestión nasal en los adultos pero no administre estos medicamentos a los niños a menos que el médico de su niño se lo aconseje. Asegúrese de dar un medicamento adecuado para la edad de la persona y siga las indicaciones del envase detenidamente. Comuníquese con el médico si tiene preguntas sobre la toma del medicamento para la congestión. Mantenga el medicamento fuera del alcance de los niños y **NUNCA DE ASPIRINA (ácido acetilsalicílico) a UN NIÑO MENOR DE 19 AÑOS DE EDAD.**

## **TOS SECA**

---

La **tos seca** a veces puede causar dolor de garganta.

### **CÓMO PROCEDER**

**Hacer gárgaras:** Las gárgaras con agua y sal (½ cucharita de sal en una taza de agua) varias veces al día, ayudan a mejorar la garganta. No trague el agua con sal.

**Medicamentos:** Los jarabes para la tos (tales como los antitusígenos o expectorantes) pueden utilizarse para aflojar la mucosidad o aliviar la tos en adultos no administre estos medicamentos a los niños a menos que el médico de su niño se lo aconseje. Asegúrese de dar un medicamento adecuado para la edad de la persona y siga las indicaciones del envase detenidamente. No se recomienda dar jarabes para la tos a los niños pequeños ya que no son eficaces (no funcionan) y pueden tener reacciones adversas.

## **DESHIDRATACIÓN**

---

La **deshidratación** ocurre cuando las personas pierden más líquido del que ingieren. Los síntomas de deshidratación son la sed, sequedad en la boca, orina de color oscuro, menor cantidad de orina, mareos y dolor de cabeza.

### **CÓMO PROCEDER**

**Líquidos:** Asegúrese de beber abundantes líquidos tales como agua, jugos, sopas y caldos. Ofrezca líquidos en pequeñas cantidades al enfermo y aliéntelos a que beban a menudo.

**Descanso:** Descanse lo suficiente.

**Evite:** Bebidas alcohólicas y cafeína (tal como café, té y bebidas gaseosas con cafeína).

## CUÁNDO IR AL MÉDICO

**Solicite atención médica de emergencia** si usted o un conocido tiene alguno de los siguientes síntomas indicados a continuación:

- Tiene problema para respirar o dolor de pecho
- Tiene los labios de color púrpura o azulados
- Está vomitando y no le es posible mantener líquidos dentro del organismo
- Tiene signos de deshidratación, tales como mareos al pararse, menor cantidad de orina o, en bebés, la ausencia de lágrimas
- Tiene convulsiones (tales como convulsiones incontrolables)
- Responde menos de lo normal o está confundido
- Tiene síntomas de gripe que mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos
- Tiene fiebre con una erupción
- Muestra otros síntomas que sean especialmente alarmantes o que lo preocupen

## PREVENCIÓN DE LA GRIPE

1. **Obtenga la vacuna contra la gripe.** Si está disponible, darse la vacuna contra la gripe cada año es la mejor manera de prevenir la gripe.
2. **Cúbrase la nariz y la boca** con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Luego, tire el pañuelo de papel a la basura y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo de papel, tosa en la parte superior de la manga de su ropa.
3. **Lávese las manos** con jabón y agua tibia o utilice un limpiador de manos a base de alcohol.
4. **Aléjese de las personas enfermas.** Si usted está enfermo, quédese en su casa.
5. **Limpie las superficies** de su casa con un artículo de limpieza para el hogar.
6. **Evite** tocarse los ojos, la nariz o la boca.
7. **Trate de conservar la buena salud** al dormir suficientes horas, beber suficientes líquidos y comer comidas nutritivas.

## INFORMACIÓN PARA LA PERSONA A CARGO DE LA ATENCIÓN DE ENFERMOS

Mantenga a la persona enferma lejos del resto de las personas lo máximo posible. Por ejemplo, una persona enferma puede dormir en una habitación diferente o utilizar un baño distinto que el que usan las personas sanas que viven en el hogar. Las personas a cargo del cuidado de los enfermos deben evitar estar cara a cara con el enfermo y deben lavarse las manos a menudo, especialmente después de tocar objetos usados por el enfermo (por ejemplo, pañuelos de papel o ropa sucia) o tener contacto directo con el enfermo. En la medida en que sea posible, se debe evitar que las mujeres embarazadas cuiden de una persona enferma. La vajilla y la ropa no tienen que lavarse por separado pero sí debe lavarse antes de que la utilice otra persona. Las personas con ya tengan problemas graves de salud y estén en contacto directo con el enfermo deben comunicarse con su médico para determinar si necesitan cuidado especial o si deben tomar un medicamento.

Las personas que cuidan a los enfermos deben observarse para determinar si tienen síntomas de la gripe y comunicarse con sus prestadores médicos si poseen síntomas.

# **MATERIALES**

## **PARA CUIDAR DE UNA PERSONA ENFERMA DE GRIPE**

1. Jabón o desinfectante con base de alcohol para lavarse las manos
2. Bebidas, tales como agua, jugos y sopas
3. Comidas fáciles de digerir tales como puré de manzanas, arroz, tostadas, natilla, bananas o sopas
4. Suministro adicional de comidas especiales,, medicinas o equipos que la personal necesita normalmente
5. Artículos de limpieza tales como limpiadores domésticos, toallas de papel y bolsas de residuos
6. Analgésicos que no contengan aspirina, tales como paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil® o Motrin®)
7. Jarabe para la tos para niños mayores o adultos
8. Un termómetro digital (Los termómetros de vidrio no deben usarse ya que contienen mercurio, que es tóxico).

**Para mayor información, por favor comuníquese con:  
Boston Comisión de Salud Pública  
Oficina de Enfermedades Infecciosas  
(617) 534-5611 o [www.bphc.org](http://www.bphc.org)**