



# Guía para prevenir y cuidar de la gripe

para viviendas de apoyo



## Cómo evitar el contagio de la gripe y el resfriado común

### ¡Lave sus manos correctamente!

Haga lo siguiente:

- Moje sus manos con agua tibia y aplique jabón.
- Frote sus manos vigorosamente por lo menos 20 segundos, incluya todas partes de las manos, dedos y muñecas.
- Frote sus uñas contra la palma de las manos.
- Enjuague sus manos con agua tibia.
- Seque sus manos completamente con una toalla de papel o con una toalla de uso personal y use la toalla para cerrar la llave del agua. *Si comparte toallas, puede también compartir gérmenes.*



### ¡Cúbrase cuando tosa o estornude!

- Cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, tire los pañuelos usados en la basura. Después, lávese las manos.
- Si no tiene pañuelos desechables, tosa o estornude en la parte superior de su manga.



### ¡Vacúnese contra la gripe!

- Vacúnese contra la gripe en el otoño con su doctor o en las clínicas de vacunas contra la gripe del Departamento de Salud del Condado de San Mateo.

### ¡Proteja a los demás!

- En general, las personas que padecen de síntomas de gripe (como fiebre, flujo nasal, tos, dolores musculares o dolor de garganta) deben quedarse en casa y no ir al trabajo ni a la escuela.
- Personas con estos síntomas deben usar máscaras médicas para evitar contagiar a los demás.

## Síntomas de la Gripe

Reconozca la diferencia entre un resfriado y la gripe

Gripe o enfermedades parecidas a la influenza	Resfriado común
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Fiebre alta y escalofríos</li><li>■ Dolores musculares</li><li>■ Cansancio extremo</li><li>■ Dolor de cabeza</li><li>■ Tos seca</li><li>■ Dolor de garganta</li><li>■ Dura 2 semanas o más</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Fiebre moderada</li><li>■ Dolor de garganta o picazón</li><li>■ Estornudos</li><li>■ Flujo nasal</li><li>■ Dura 3 a 7 días</li></ul>

### ¡Si cree que tiene gripe, llame a su doctor!

- Su doctor puede atender varios síntomas por teléfono.
- Su doctor puede hacerle una prueba para la gripe y recetarle medicamentos para la gripe.
- La gripe NO se cura con antibióticos.
- No le dé a un residente sobrantes de medicamentos prescritos ni medicamentos de otras personas. DÉLE ÚNICAMENTE MEDICAMENTOS QUE SU DOCTOR LE RECETE AL RESIDENTE.
- Si cree que un residente tiene la gripe y también tiene de alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, problemas cardíacos o pulmonares, problemas de riñones o hígado, VIH, o si está embarazada, llévelo/a a un doctor lo más pronto posible.
- Cualquier persona que vive solo(a) y no tiene quien lo(a) atienda, también debe consultar a su doctor.

## Cuidar un residente con la gripe

Personas con la gripe deben:

- Tener suficiente reposo
- Beber mucho líquido como sopas, jugos y agua
- Evitar el té, café, alcohol y tabaco
- Tomar medicamentos para aliviar los síntomas de la gripe.

Las personas que tienen presión alta o que toman medicinas para controlar la presión alta deben consultar a su doctor antes de tomar medicamentos sin receta como la pseudo efedrina (por ejemplo, Sudafed®, Genafed®, o Contact® Cold) o phenylephrine (por ejemplo, Sudafed PE,™ Neo-Synephrine®, AH-chew®), ya que estos pueden provocar que suba la presión arterial.

### PREPÁRESE

Asegúrese de tener lo siguiente a mano:

- ✓ Termómetro
- ✓ Jabón
- ✓ Acetaminofén (como Tylenol®, Anacin®, o Cetafen®)
- ✓ Ibuprofeno (como Advil®, Motrin®, o Ultrapin®)
- ✓ Cloro
- ✓ Desinfectante de manos a base de alcohol
- ✓ Toallas de papel
- ✓ Pañuelos desechables
- ✓ Máscaras médicas o de tela (por ejemplo, un pañuelo)
- ✓ Azúcar, bicarbonato de sodio, sal y sustituto de sal
- ✓ Suficiente medicamentos que regularmente están recetados por su doctor, alimentos y agua para dos semanas

### **Observe los síntomas**

- Lleve un registro por escrito de sus síntomas y del tratamiento que reciba.
- Escriba la fecha, hora, temperatura, síntomas, medicamentos tomados y dosis.
- Esto se debe revisar y escribir por lo menos cada 4 horas o al haber cambios en los síntomas.

### **Evite la deshidratación**

- El cuerpo se deshidrata cuando pierde demasiada agua y no la recupera lo suficientemente rápido.
- Asegúrese de que la persona enferma tome la mayor cantidad posible de líquidos; jugos ligeros, bebidas para deportistas, sopas y caldos son buenas opciones.
- No le dé bebidas deshidratantes como café, té o alcohol.
- Si no tiene jugos o bebidas para deportistas, usted puede preparar sus propias bebidas contra la deshidratación.

#### **Bebida rehidratante**

- ✓ 4 vasos de agua
- ✓ ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ✓ ½ cucharadita de sal
- ✓ 3-4 cucharadas de azúcar
- ✓ ¼ cucharadita de sustituto de sal (puede comprarlo en el supermercado)
- ✓ Déle sabor con jugo de limón o con saborizantes sin azúcar

### **Cómo bajar la fiebre**

- Déle a la persona enferma suficiente líquidos
- Déle medicinas para bajar la fiebre, como ibuprofeno (Advil®, Motrin® or Ultraprin) o acetaminofén (Tylenol®, Aspirin Free Anacin® Maximum Strength, or Cetafen®).

Siga las indicaciones que aparecen en el paquete del medicamento. No le dé más medicamento de lo que recomienda el doctor. No le dé aspirina a las personas menores de 20 años.

- Déle un baño de agua tibia o fresca con una esponja, para aliviarle las molestias.

### **Llame al doctor si un residente presenta los siguientes síntomas:**

- Fiebre alta  
Bebés hasta los 3 meses de edad: temperatura rectal más de 100.4° F ó 38° C.  
Bebés de 3 a 24 meses de edad, niños y adultos: temperatura más de 103° F ó 39.4° C.
- Escalofríos con temblores
- Tos que produce moco espeso
- Sensación de sequedad de boca o sed excesiva
- Alguna condición medica existente se empeora (enfermedad cardiaca o pulmonar, diabetes, VIH, cáncer)

### **Si un residente presenta alguno de los siguientes síntomas y no localiza a su doctor llame al 911:**

- Irritabilidad anormal o confusión en adultos
- No logra que su hijo(a) deje de llorar
- Dificultad para respirar o dolor del pecho
- Piel azulosa
- Rigidez en el cuello
- Incapacidad para mover el brazo o la pierna
- Convulsiones

### **Evite que la infección se comparta en su casa**

#### **■ Aislamiento**

Si es posible, la persona enferma debe estar sola en un cuarto separado. Si es posible, asigne a solo una persona que cuide al enfermo.

**Departamento del Salud del Condado de San Mateo**  
**Guía para Prevenir y Cuidar de la Gripe para los hogares de servicios de tratamiento y casas residenciales**

---

■ **Máscara**

La persona enferma debe usar una máscara médica para evitar contagiar al resto de los residentes.

■ **Cambie las sábanas con frecuencia**

Cambie las sábanas, cobijas y ropa diariamente y lávelos con agua caliente y jabón.

Lávese bien las manos después de tocar la ropa sucia.

■ **Desinfecte las superficies**

Limpie con un desinfectante, como una solución de cloro diluido, las superficies que se tocan comúnmente como las puertas,

botones para prender la luz, llaves del agua, y otras superficies.

■ **Lávase las manos**

La persona que esté atendiendo a la persona enferma debe lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara.

■ **Separe**

Mantenga objetos personales separados, por ejemplo: computadoras, plumas, papeles, ropa, toallas, sábanas, cobertores, comida y cubiertos.

**Desinfectante**

---

✓ ¼ taza de cloro

✓ 1 galón de agua

**Prepare una mezcla nueva cada vez que vaya a usarlo.**

---

Departamento de Salud del Condado de San Mateo  
225 37th Avenue  
San Mateo, CA 94403  
[www.smhealth.org/flu](http://www.smhealth.org/flu)  
Línea telefónica sobre la gripe: (650) 573-3927