

# Prepárate con la Cruz Roja

## El cuidado de personas con gripe

Si cuidas de un ser querido que tiene gripe, es importante seguir algunos consejos para protegerte y proteger a otros. Los virus de la gripe se transmiten principalmente de una persona a otra, a través de las gotitas que se expulsan al toser y estornudar. También se contagian si alguien toma contacto con estas gotitas que están en otra persona u objeto y luego se toca la nariz o la boca (suya o de otro) antes de lavarse las manos. Por eso es importante acordarse de lavarse las manos y cubrirse al estornudar o toser para no propagar la gripe.

Sigue siempre las últimas recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y las del departamento local de salud pública.

### Artículos para tener a mano

- termómetro
- jabón
- guantes desechables
- paracetamol (*acetaminophen*)
- ibuprofeno
- antiséptico a base de alcohol (60 a 95% de alcohol)
- toallas de papel
- pañuelos de papel
- mascarillas y respiradores N95
- cloro
- toallitas desinfectantes
- solución de rehidratación oral o, si no hay, agua

### Reduce la propagación de la gripe



- Vacúnate contra la gripe cada año porque es la mejor manera de protegerte contra los virus de la gripe estacional. Durante la temporada de la gripe de 2009 habrá dos vacunas: una para la gripe estacional y otra para la gripe por H1N1.
- Adopta estas sencillas medidas para detener la transmisión de los gérmenes:
  - Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos o utiliza un antiséptico a base de alcohol.
  - Evita o reduce al mínimo el contacto con quienes están enfermos (se recomienda mantener una distancia mínima de 6 pies/2 metros).
  - No te toques los ojos, la nariz o la boca para evitar que los gérmenes entren en tu cuerpo.
  - Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Tira a la basura los pañuelos de papel usados y luego lávate las manos.
  - Si no hay pañuelos de papel, tose o estornuda cubriéndote la nariz y la boca con la parte interior del brazo.
- Desinfecta picaportes, interruptores de luz, manijas, perillas, juguetes y cualquier otra superficie que suele tocarse. Utiliza una mezcla de ¼ de taza de cloro por cada galón de agua. Prepara una mezcla nueva cada vez que limpies. También puedes comprar un producto desinfectante para superficies.
- No hace falta separar los platos o la ropa de cada persona para lavarlos. Se puede lavar todo junto con detergente y agua muy caliente. Lávate las manos después de tocar la ropa sucia.

### Cuida a los que se enferman



- La persona enferma con gripe debe hacer todo lo posible por quedarse en una habitación separada de las áreas compartidas de la casa y evitar el contacto con otra gente. Debe quedarse en su casa durante por lo menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido por sí sola (sin el uso de medicamentos).
- Administra medicamentos para bajar la fiebre, como paracetamol (*acetaminophen*) o ibuprofeno. NO des aspirina a niños o adolescentes que presenten síntomas similares a la gripe.
- Asegúrate de que la persona enferma beba abundante líquido y descanse mucho. Para que no se deshidrate, hazle beber mucho líquido ante la primera señal de gripe y sigue estos consejos:
  - Ofrece hielo y comidas de fácil digestión, como sopas y caldos.
  - Si tiene diarrea o vómitos, dale líquidos que contengan electrolitos. Estos líquidos se compran en la farmacia o el almacén. La etiqueta debe decir "oral rehydration solution" (solución de rehidratación oral) y no es igual a las bebidas deportivas.
  - Si al beber líquidos empeoran las náuseas, dale pequeños sorbos hasta que pueda volver a beber.
- Quienes tienen gripe y comparten espacios comunes deberían ponerse mascarillas, si disponen de éstas y las pueden tolerar.
- Consulta al profesional de salud para saber si recomienda un medicamento antivírico o, en caso de que la fiebre continúe, si necesita antibióticos. Fíjate que tome todos los medicamentos según la indicación médica.
- Designa a un solo adulto para cuidar a la persona enferma. Quienes corren mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa de la gripe no deben atender a enfermos. Si no hay opción, los cuidadores que corren mayor riesgo deben ponerse una mascarilla o respirador N95.

### Cuídate tú también



- Cuando los padres y cuidadores responden a situaciones de crisis con calma y confianza, ofrecen el mejor apoyo posible a sus hijos y a quienes cuidan.
- Cuidar de otros puede hacer que descuides tu propia salud. No olvides tus necesidades.
- Practica buenos hábitos de salud para mantener las defensas del cuerpo contra la infección:
  - Come una dieta saludable y equilibrada.
  - Bebe líquidos en abundancia.
  - Haz ejercicio por lo menos 3 veces por semana.
  - Controla el estrés.
  - Descansa y duerme suficiente tiempo.
- Cuidar de otra persona, en especial cuando tiene una enfermedad crónica, puede causar bastante estrés. Los síntomas comunes de estrés incluyen:
  - problemas de sueño
  - dolores de cabeza
  - tensión o dolores musculares
  - cambios en el apetito
  - problemas en la piel
  - ansiedad
  - depresión, frustración y reacciones exageradas
- Haz lo siguiente para controlar el estrés:
  - Pide ayuda.
  - Asegúrate de contarle a gente de confianza cómo te sientes.
  - Mantén horarios estables que incluyan entre 7 y 8 horas de sueño, ejercicio y tiempo para relajarte.
- Infórmate más sobre formas de controlar el estrés y cuidar de ti mismo o de otros. Llama a la Cruz Roja local o visita [cruzrojaamericana.org](http://cruzrojaamericana.org).

### Debes obtener atención médica inmediata si la persona enferma:

- tiene dificultad al respirar o dolor en el pecho;
- tiene los labios violáceos o azulados;
- sufre vómitos y no logra beber líquido sin expulsarlo;
- presenta signos de deshidratación como mareo al pararse, ausencia de orina o, en bebés, ausencia de lágrimas al llorar;
- tiene ataques convulsivos (por ejemplo, convulsiones incontrolables);
- está menos receptiva que lo habitual o se muestra confundida.

### Mantente informado

Es importante estar al tanto de los cambios en las pautas dadas a conocer por los CDC. El sitio [espanol.cdc.gov/enes/H1N1flu](http://espanol.cdc.gov/enes/H1N1flu) ofrece actualizaciones periódicas de las recomendaciones de salud pública sobre amenazas a la salud como la gripe por H1N1 (gripe porcina). Otra fuente confiable de datos es el departamento local de salud pública.