

Auto-Triage y Recursos para el Cuidado en el Hogar por la Influenza

Los síntomas de la influenza son:

- ✓ Fiebre- baja (99°) a alta (104°), normalmente durante 3 días, pero puede persistir de 4 a 8 días. En ocasiones la fiebre desaparece y reaparece un día después
- ✓ Dolores musculares
- ✓ Tos
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Dolores articulares
- ✓ Dolor en los ojos
- ✓ Sensación de mucho frío o escalofríos
- ✓ Mucho cansancio
- ✓ Dolor de garganta, goteo o congestión nasal

Auto-Triage y Algoritmo de Cuidado en el Hogar para Personas con Síntomas de Influenza

Si tiene algunos síntomas de influenza:

Permanezca en su casa

- Descanse
- Beba líquidos
- Tome antitérmicos (acetaminofeno o ibuprofeno)

Pero SI usted

O SI usted

- No puede beber suficientes líquidos (la orina es oscura; puede sentir mareos cuando se pone de pie)
- Tiene fiebre durante más de 3-5 días
- Se siente mejor y vuelve a tener fiebre

Llame a su proveedor de atención médica

- Le falta el aliento o tiene sibilancia
- Tose con sangre
- Tiene dolor en el pecho al respirar
- Tiene enfermedad cardíaca (como angina o insuficiencia cardíaca congestiva) y siente dolor en el pecho
- No puede caminar o sentarse, o funcionar con normalidad (tal vez sean otros los que noten esto – especialmente en personas mayores)

DIRÍJASE DE INMEDIATO al centro médico



Auto-Triage y Recursos para el Cuidado en el Hogar por la Influenza

Una persona con influenza a menudo se enferma de forma muy repentina

La fiebre y los peores síntomas a menudo duran tres días, pero a veces duran hasta ocho días. La persona puede sentirse débil, cansada o con menos energía que lo normal durante las semanas siguientes y tener una tos seca persistente.

Síntomas comunes:

- ✓ Fiebre- baja (99°) a alta (104°), normalmente durante 3 días, pero puede persistir de 4 a 8 días. En ocasiones la fiebre desaparece y reaparece un día después
- ✓ Fatiga extrema
- ✓ Dolores musculares y corporales
- ✓ Sensación de mucho frío o escalofríos
- ✓ Dolores articulares
- ✓ Dolor de cabeza (puede ser severo)
- ✓ Dolor en los ojos
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Goteo o congestión nasal
- ✓ Tos seca inicialmente, puede convertirse en una tos profunda, seca y dolorosa a lo largo de varios días
- ✓ Falta de apetito o de deseo de ingerir líquidos

Insumos que debe tener a mano

- ✓ Termómetro
- ✓ Acetaminofeno
- ✓ Supresores de la tos/jarabes para la tos
- ✓ Bebidas – jugos de fruta, bebidas deportivas
- ✓ Alimentos livianos – sopas claras, galletitas crackers, compota de manzana
- ✓ Mantas; ropa de abrigo
- ✓ Mascarillas quirúrgicas/de procedimiento

Cómo cuidar a una persona con influenza:

- ✓ Medidas para su comodidad
- ✓ Hacer que el paciente descanse en cama
- ✓ Dejar que la persona enferma juzgue la cantidad de mantas necesarias en la cama; cuando la fiebre es elevada, la persona puede sentir mucho frío y desear varias mantas
- ✓ Administrar acetaminofeno o ibuprofeno según la etiqueta del paquete o las instrucciones de un proveedor de atención médica para reducir la fiebre, el dolor de cabeza y los dolores musculares, articulares o de los ojos
- ✓ Fluidos – Ofrecer con frecuencia; es extremadamente importante reemplazar los fluidos corporales que se pierden como resultado de la fiebre
- ✓ Alimentación – Ofrecer alimentos livianos según el deseo de la persona: los líquidos son más importantes que los alimentos, especialmente en los primeros días cuando la fiebre es más elevada
- ✓ Mascarillas – La persona enferma debería usar una mascarilla protectora cuando hay alguien en la misma habitación o en el automóvil

Cuándo buscar consejo médico adicional:

- ✓ Si a la persona le falta el aliento o respira rápido al descansar
- ✓ Si la piel de la persona se ve oscura o de color azulado
- ✓ Si la persona está desorientada (“perdida”)
- ✓ Si la persona está tan mareada o débil que le cuesta ponerse de pie (en una persona que podía caminar antes de la enfermedad)
- ✓ Si la persona no ha orinado en 12 o más horas

