Cómo Cuidar a una Persona con Influenza

Descanso, Líquidos y Observación

- El **Descanso** es muy importante. Mantenga a la persona enferma lo más cómoda posible.
- Adminístrele **Líquidos**.
 - Ofrezcale con frecuencia cantidades pequeñas de líquidos, aunque la persona enferma no tenga sed.
 - Observe los signos de deshidratación. Una persona deshidratada puede verse débil o indiferente o con baja producción de orina.
 - Lea la sección “Líquidos y nutrición” que se encuentra más adelante para obtener información sobre lo que debe hacer en caso de que el paciente vomite.
- **Observe para** las complicaciones. Llame de inmediato al médico si la persona enferma:
 - Tiene dificultad para respirar o respira rápidamente
 - Tiene un color azulado en la piel o los labios
 - Comienza a toser con sangre
 - Se queja de dolor o presión en el pecho
 - Tiene signos de deshidratación y no puede ingerir suficientes líquidos
 - Parece estar confundido o no responde adecuadamente
 - Tiene convulsiones
 - Empeora luego de tener una aparente mejoría
 - Es un bebé menor de 2 meses y tiene fiebre, come poco, orina menos de 3 veces al día, o tiene otros síntomas de enfermedad

Medicamentos

- Utilice ibuprofeno (Advil® o Motrin®) o acetaminofén (Tylenol®) u otras medidas para bajar la fiebre, calmar el dolor de garganta y el malestar general.
- No dé aspirinas a los niños o adolescentes con influenza porque puede causarles el síndrome de Reye, una enfermedad que puede ser mortal.

Líquidos y Nutrición

- Si la persona enferma no está comiendo alimentos sólidos, incluya en su dieta líquidos que contengan azúcar y sales, tales como caldos, bebidas para deportistas (diluya por la mitad con agua) y gaseosas, pero no bebidas dietéticas.
- Si el paciente tiene vómitos, no le dé líquidos ni alimentos sólidos por al menos 1 hora. Luego ofrezcale líquidos claros, tales como té, agua o paletas heladas, en cantidades muy pequeñas. Antes de darle más líquido, Espere que el estómago descanse por una hora después de cada vómito antes de darle más líquido.
- Los bebés que son amamantados y vomitan puede seguir siendo amamantados, pero ofrezcales menores cantidades.

Para obtener información más detallada, porfavor visite:

http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm o <http://www.ct.gov/ctfluwatch>