



# La gripe

**Cuidar a una persona enferma en casa**



**Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades**  
Centro Nacional de Inmunización  
y Enfermedades Respiratorias

# La gripe puede afectar a casi todo el mundo

**¿Sabe qué hacer si alguien en su casa se enferma de gripe?**

Lea este folleto para aprender a cuidar a alguien con influenza (la gripe).

**Para obtener mayor información**

**[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) o [www.flu.gov](http://www.flu.gov)**

O llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

Servicios en inglés y en español, las 24 horas del día.



## ¿Qué contiene?

---

Acerca de la gripe	2
Los gérmenes de la gripe se contagian de persona a persona	3
La gripe puede ser más grave para algunos	4
Sepa cuáles son los signos y síntomas de la gripe	5
Si puede, prepare una habitación separada para enfermos	7
Consejos para evitar la pérdida de líquidos (deshidratación)	12
Seguridad de los medicamentos	16
Acerca de la fiebre	18
Sobre la tos	19
Tratamiento para otros síntomas de la gripe	20



## Acerca de la gripe

---

La influenza (la gripe) es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la influenza. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte. Algunas personas, tales como los ancianos, niños pequeños y pacientes con ciertas afecciones, corren un alto riesgo de sufrir las graves complicaciones de la gripe. La mejor manera de evitar contraer esta enfermedad es **vacunándose** todos los años.

### 5 medidas en caso de contraer gripe

- 1** Permanezca en su hogar y descanse.
- 2** Evite el contacto cercano con personas sanas en su hogar para no contagiarlos.
- 3** Beba agua en abundancia y otros líquidos transparentes para evitar perder líquidos (deshidratación).
- 4** Trate la fiebre y la tos con medicamentos que pueda comprar en una tienda.
- 5** Si está muy enferma, embarazada o tiene una afección médica que representa un mayor riesgo de sufrir complicaciones por gripe (como asma...), comuníquese con su médico. Puede necesitar de un medicamento antiviral para tratar la gripe.

## Los gérmenes de la gripe se contagian de persona a persona

---

La mayoría de los expertos cree que los virus de la gripe se diseminan principalmente a través de las gotitas que se producen al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden caer en la boca o en la nariz de las personas que se encuentran cerca o se las puede inhalar y posiblemente estos virus depositarse en los pulmones.

Siendo algo poco frecuente, una persona también puede llegar a contagiarse de gripe si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus de la gripe y se toca luego la boca o la nariz.

### Cómo mantenerse a usted mismo y a otros saludables durante la temporada de gripe

- No deje pasar el tiempo para vacunarse contra la gripe.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Arroje el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Tome los medicamentos antivirales contra la gripe si su médico se los receta.



## La gripe puede ser más grave para algunos

---

La mayoría de las personas se han podido recuperar de la gripe sin necesidad de recibir atención médica. Sin embargo, la gripe puede ser más grave para algunas personas.

### Entre las personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe se encuentran:

- Los niños menores de 5 años, especialmente los niños menores de 2 años
- Adultos de 65 años de edad y mayores
- Mujeres embarazadas
- Además, durante la pandemia de gripe H1N1 2009, indígenas estadounidenses y nativos de Alaska parecen haber tenido un riesgo más alto de sufrir complicaciones por la gripe
- Personas con afecciones médicas incluyendo:
  - Asma
  - Enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo [incluyendo trastornos cerebrales, la médula espinal, el nervio periférico y los músculos, por ejemplo parálisis cerebral, epilepsia (trastornos convulsivos), derrame cerebral, incapacidad intelectual (retraso mental), retraso en el desarrollo de moderado a grave, distrofia muscular o lesión de la médula espinal]
  - Enfermedades pulmonares crónicas (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD] y fibrosis quística)
  - Enfermedades cardíacas (como enfermedad cardíaca congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad de la arteria coronaria)
  - Trastornos sanguíneos (como anemia falciforme)
  - Trastornos endocrinos (como diabetes mellitus)
  - Afecciones renales
  - Enfermedades del hígado
  - Trastornos metabólicos (como trastornos metabólicos congénitos y trastornos mitocondriales)
  - Sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad o medicamento (como personas con VIH o SIDA, cáncer, o aquellas personas en tratamiento con esteroides)
  - Personas menores de 19 años de edad que están recibiendo una terapia a largo plazo a base de aspirinas
  - Las personas con obesidad mórbida (índice de masa corporal, o IMC, igual o mayor a 40)

# Conozca los síntomas de la gripe

## Los síntomas de la gripe

Las personas que contraen gripe a menudo presentan algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre\* o sentirse afebrado/con escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Mucosidad nasal o nariz tapada
- Dolores musculares y corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en los niños que en los adultos.

*\* Es importante destacar que no todas las personas con gripe tienen fiebre.*

## ¿Por cuánto tiempo debe permanecer una persona con gripe en su casa?

Las personas con enfermedades similares a la gripe deben permanecer en su casa, excepto para buscar atención médica o por necesidades de otro tipo:

- Hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre sin haber tomado medicamentos antifebriles. Entre los medicamentos que bajan la fiebre se incluyen el acetaminofeno (como Tylenol®) y el ibuprofeno (como Advil® o Motrin®).

---

Cuando vea una marca ® después de un producto en este folleto, este sólo representa un ejemplo de un medicamento de marca. No significa que el gobierno de los Estados Unidos o los CDC promocionan o recomiendan ese determinado producto.





## Conozca las señales de advertencia de emergencias

---

Existen “señales de advertencia de emergencia” que nos indican buscar cuidados de salud con urgencia.

**Busque atención si la persona enferma padece CUALQUIERA de los siguientes signos.**

**En los niños, las señales de advertencia de emergencia que necesitan atención médica urgente incluyen:**

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel (cianosis)
- Ingesta insuficiente de líquidos
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Fiebre con erupción

**Además de estos síntomas, busque atención médica de inmediato si algún niño presenta cualquiera de los siguientes signos:**

- Dificultad para ingerir alimentos
- Dificultad para respirar
- Llanto sin lágrimas
- Aumento significativo en la cantidad de pañales que el bebé humedece al orinar

**En los adultos, las señales de advertencia de emergencias que necesitan atención médica urgente incluyen:**

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

## Si puede, prepare una habitación separada para enfermos

---

Mantener en una habitación separada para enfermos a la persona con gripe puede ayudar a evitar que resto de la familia se contagie.

### Siga los siguientes pasos a fin de preparar una habitación separada para enfermos:

- Trate de proporcionar a la persona enferma su propia habitación. Si hay más de una persona enferma, pueden compartir la misma habitación, si es necesario.
- Si hay más de un baño en la casa, haga que las personas enfermas usen un baño y que las personas saludables usen el otro.
- Proporciónale a cada persona enferma su propio vaso, toallita de manos y toalla.



## Mantenga estos elementos en la habitación para enfermos

---

- Pañuelos desechables
- Cesto de basura con tapa y recubiertos con una bolsa de plástico para residuos
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Nevera o jarra con hielo y líquidos
- Taza con sorbete o botella con pico para facilitar la ingesta
- Termómetro
- Humidificador (máquina que libera pequeñas gotas de agua. Esta humedad adicional puede ayudar a respirar con mayor facilidad a la persona enferma).
- Mascarillas (las personas enfermas deben usar una mascarilla, si está disponible, cuando abandonan la habitación o están cerca de otras personas).

### Acerca de los medicamentos en la habitación para enfermos

- Guarde todos los medicamentos en un lugar que no esté al alcance de los niños. Si no hay niños pequeños en el hogar, guarde los medicamentos para adultos en la habitación para enfermos.
- Anote las dosis de los medicamentos y cuándo se necesitan administrar.



# Siga las reglas de la habitación para enfermos

---

Proteja bien a los miembros de la familia contra la gripe. Si la persona enferma debe abandonar la habitación para ir al baño o a una consulta médica, solicítele que utilice una mascarilla. ¿No tiene mascarillas en el hogar? Solicite a la persona enferma que utilice un pañuelo desechable para cubrirse la boca al toser o estornudar.

## Siga estas 4 reglas en la habitación para los enfermos:

### **1** Evite que otras personas ingresen a la habitación del enfermo.

---

La persona enferma no debe recibir visitas, salvo de su cuidador. Si ingresan visitantes, deben permanecer al menos a 6 pies de distancia de la persona enferma.

### **2** Cúbrase la boca al toser o estornudar.

---

Solicite a la persona enferma que se cubra la boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Solicite que arrojen los pañuelos a la basura.

### **3** Elija un cuidador.

---

Si puede, elija sólo un cuidador para el cuidado de los miembros enfermos de la familia. Si es posible, solicite que alguien más que sea cuidador si está embarazada o padece de algún problema de salud crónico. Si contrae la gripe, podría ser de características más graves para usted.

### **4** Mantenga el lugar ventilado.

---

Si es posible, abra una ventana en la habitación del enfermo o utilice un ventilador para mantener el aire fresco en movimiento.



## Cómo limpiar la habitación para enfermos

---

Seguramente querrá limpiar la habitación del enfermo todos los días. Siga estos consejos:

### Limpiar las superficies duras

- Limpie las superficies que pueden tener gérmenes de la gripe sobre ellas. Incluya picaportes, mesas de luz, lavabos, inodoros, mostradores, teléfonos y juguetes.

Limpie estas superficies duras con agua y lavavajillas. O utilice limpiadores comunes para el hogar, que maten gérmenes.

### Lavar ropa blanca y prendas de vestir

- Lave las sábanas y toallas con detergente común y séquelas en secadora a alta temperatura. Sostenga la ropa sucia lejos de su cuerpo y rostro. Lávese las manos inmediatamente después de tocar la ropa sucia.
- No hay problema en lavar la ropa de cama o las prendas de la persona enferma con la de otras personas.

### Lavar los platos

- Lave los platos de la persona enferma con el jabón para vajilla común o en el lavavajillas.

## Consejos para cuidadores

---

En el cuidado de personas que contrajeron la gripe:

- Evite estar cara a cara con la persona enferma. Es mejor pasar el menor tiempo posible en contacto cercano con una persona enferma.
- Cuando cargue en sus brazos a niños enfermos, ponga su mentón en sus hombros así no tosen en su cara.
- Lave sus manos a menudo y de la forma correcta. Cante la canción del “Feliz Cumpleaños” dos veces o cuente lentamente hasta 20 mientras se lava.
- Si no dispone de agua y jabón, utilice desinfectante para manos a base de alcohol.
- Asegúrese de lavar sus manos después de tocar a una persona enferma. Lávese después de tocar sus pañuelos o su ropa sucia.





## Consejos para evitar la pérdida de líquidos (deshidratación)

---

Suministrar abundantes líquidos ante el primer síntoma de gripe. La gente enferma de gripe necesita tomar líquidos extras para prevenir la deshidratación. Por lo general, la pérdida de líquidos leve puede ser tratada en el hogar. Pero la deshidratación severa es MUY peligrosa y debe ser tratada en el hospital.

### Consejos para prevenir la deshidratación

- Continúe amamantando o dando el biberón a su bebé.  
Los bebés obtienen todos los líquidos que sus organismos necesitan mientras se amamantan o reciben la leche de fórmula.  
Si su bebé rechaza ser amamantado o tomar el biberón con la leche de fórmula, llame al médico. Su médico le puede recomendar suministrarle a su bebé una bebida especial como Pedialyte®, que previene la deshidratación.
- Si la persona enferma no se está alimentando bien, recomíéndele tomar líquidos. Evite tomar alcohol o bebidas con cafeína como las colas, el té y café.
- Los adultos mayores y personas con problemas de riñón deben consultar a su médico sobre la cantidad de líquido que deben tomar cuando están enfermos.
- Ofrezca líquidos transparentes como agua, caldo o bebidas para deportistas.
- Utilice una botella con pico o sorbete para las personas que se sienten muy débiles como para beber de un vaso. U ofrezca hielo picado o una paleta helada para chupar.

## Controle la pérdida de líquidos

---

Utilice esta lista para controlar la deshidratación:

- Asegúrese de ver si los bebés orinan, controlando si sus pañales se humedecen. Controle que los pañales se humedezcan con la misma frecuencia y cantidad usual.
- Observe las lágrimas cuando el bebé o niño pequeño llora.
- Controle y observe que tan húmeda está la boca del niño. El interior de la boca debe estar húmedo. Lávese las manos después de hacer esto.
- Controle que los niños, adolescentes y adultos vayan al baño para orinar con regularidad.
- Controle el color de la orina. Un color claro o amarillo claro significa que la persona está recibiendo líquido suficiente. Una orina amarillo oscuro señala que la persona está deshidratada.



## **Cuándo buscar asistencia médica por pérdida de líquidos**

---

Si bien cualquier persona puede sufrir de deshidratación, los bebés, niños y adultos mayores tienen mayor riesgo de deshidratarse. Además, las mujeres embarazadas deben asegurarse de ingerir la cantidad suficiente de líquidos.



## **Cuándo llamar al médico para obtener consejos**

Llame de inmediato si usted o su hijo presentan alguno de los siguientes síntomas de deshidratación:

### **Señales de deshidratación en bebés y niños pequeños:**

- Fontanelas hundidas en la parte superior de la cabeza del niño
- Diarrea o vómitos en bebés menores de 2 meses
- El bebé parece menos activo o más irritable de lo normal
- Produce menos lágrimas al llorar o no produce lágrimas

### **Señales de deshidratación en niños y adultos:**

- Falta de lágrimas
- Menor cantidad de orina de lo normal. En los bebés, puede disminuir la cantidad de pañales que el bebé humedece al orinar o los pañales pueden pesar menos de lo normal
- Piel seca que tarda en reacomodarse al pellizcar
- Boca u ojos secos
- Latidos rápidos del corazón
- Sangre en heces o vómito
- El niño tiene fiebre durante 12 o más horas y no puede beber líquidos, vomita o tiene diarrea
- El niño puede estar malhumorado o irritable, no se despierta con facilidad, tiene poca energía, parece débil “como una muñeca de trapo”



## Seguridad de los medicamentos

---

### **Tome la cantidad adecuada del medicamento**

Lea la etiqueta para asegurarse de que está tomando la dosis indicada en la misma. Llame a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta. Tenga cuidado de no sobrepasar el límite diario (la dosis máxima) para ciertos medicamentos. **Nunca les suministre aspirina a niños menores de 18 años si tienen gripe.**

### **No beba alcohol junto con los medicamentos**

Algunos medicamentos dicen: “Do not mix with alcohol” (No mezclar con alcohol) o “Avoid using with alcohol” (Evite ingerir con alcohol). Muchos medicamentos recetados y de venta libre pueden ser peligrosos y hasta mortales si se mezclan con cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica.

### **Hable con su médico si está embarazada**

Si está embarazada o piensa que quizás lo esté, asegúrese de hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento.

# Seguridad de los medicamentos y los niños

---

## Acerca de los medicamentos para niños

- Guarde todos los medicamentos en un lugar que no esté al alcance de los niños. Colóquelos en un gabinete cerrado donde los niños no puedan tener acceso.
- Compre medicamentos antifebriles y para aliviar el dolor que digan “**para niños**” en la etiqueta. Asimismo, verifique que la etiqueta contenga las palabras “acetaminofeno” o “ibuprofeno”.
- Llame al médico si su hijo es demasiado pequeño o demasiado grande para su edad a fin de asegurarse de que le administra la cantidad adecuada de medicamento. La dosis que administra a su hijo depende de la edad y el peso del niño.
- Utilice una cuchara especial para medicamentos, un cuentagotas o el recipiente que viene con el medicamento. Lave el recipiente, cuentagotas o cuchara con agua y detergente después de cada uso.
- No administre medicamentos para la tos o el resfrío a niños menores de 4 años.

## Advertencia

### ¿Cree que su hijo de 18 años o menos puede tener gripe?

#### Nunca les suministre aspirinas o productos que contengan aspirina.

Verifique **todas** las etiquetas de los medicamentos para asegurarse de que no contienen aspirina, también conocida como salicilato. Si bien afecta a la mayoría de las personas menores de 18 años, el síndrome de Reye puede afectar a cualquier persona que toma productos que contienen aspirina cuando contraen la gripe.

El síndrome de Reye es una enfermedad grave y poco frecuente que puede afectar la sangre, el hígado y el cerebro de alguien que estuvo recientemente enfermo de gripe. La enfermedad puede causar confusión, convulsiones o hacer entrar al individuo en estado de coma. Hable con el médico de su hijo sobre los signos y síntomas del síndrome de Reye.



## Acerca de la fiebre

---

Tratar de disminuir la fiebre hará que la persona se sienta mejor y ayudará a que los pacientes descansen.

### Cómo tratar la fiebre sin medicamentos

- Coloque un paño frío y húmedo sobre la frente.
- Lave los brazos y el cuerpo del enfermo con un paño frío.
- Trate de proporcionarle a la persona un baño ligeramente tibio.

### Cómo tratar la fiebre alta con medicamentos

- Verifique que la etiqueta contenga los ingredientes “acetaminofeno” o “ibuprofeno”.
- Estos medicamentos pueden comenzar a hacer efecto después de los 30 o 45 minutos. Es posible que no disminuyan la fiebre a la temperatura normal.

### Cuando la fiebre causa convulsiones

Las convulsiones producen espasmos y hasta pueden causar un desmayo. En muy pocos casos, la fiebre puede causar convulsiones, denominadas “convulsiones febriles”. Éstas son más comunes en niños pequeños. Comuníquese con su médico o busque atención médica en caso de convulsiones.

---

**Cualquier niño menor de 3 que tenga fiebre debe ser examinado por un médico.**

## Sobre la tos

La tos puede ayudar a eliminar la mucosa y la congestión de sus pulmones. Sin embargo, la tos seca cuando no hay mucha mucosa puede provocar dolor en el pecho, la garganta o las vías respiratorias. Tratar una tos seca puede contrarrestar esta sensación de dolor y ayudarlo a descansar.

Tratar una tos seca

- Consulte al farmacéutico sobre qué medicamentos para la tos son mejores para tratar la tos seca. No administre medicamentos para la tos o el resfrío a niños menores de 4 años.
- Coloque un humidificador. Es una máquina que libera pequeñas gotas de agua (humedad). Esta humedad adicional puede ayudar a respirar con mayor facilidad a la persona enferma.
- Ofrezca a los adultos un caramelo para la tos o un caramelo duro para aliviar la garganta y disminuir la necesidad de toser.





## Tratamiento para otros síntomas de la gripe

---

### Para tratar el dolor de garganta

Ofrezca a la persona:

- Acetaminofeno o ibuprofeno para el dolor
- Hielo picado o una paleta helada para adormecer la garganta e incorporar líquidos al cuerpo

A muchas personas, hacer gárgaras con agua con sal les ayuda a aliviar el dolor de garganta.

- Mezcle 1 taza de agua tibia con 1 cucharadita de sal
- Haga gárgaras y luego escupa

### Para tratar los escalofríos y los dolores

Ofrezca a la persona:

- Una manta liviana para los escalofríos
- Acetaminofeno o ibuprofeno para los dolores. Asegúrese de leer la etiqueta para saber cuál es la cantidad correcta.

## Tratamiento para otros síntomas de la gripe

---

### Para tratar la congestión

La gripe puede hacer que el cuerpo produzca más mucosa. La nariz, los senos nasales, los oídos y el pecho pueden congestionarse. Esta congestión puede provocar dolor.

Ofrezca a la persona:

- Acetaminofeno o ibuprofeno para el dolor
- Descongestionantes (Pregunte a su farmacéutico sobre el tipo de descongestionante que debería comprar. No suministre medicamentos para el resfrío o la tos a niños de menos de 4 años de edad).
- Un humidificador. Es una máquina que libera pequeñas gotas de agua (humedad). Esta humedad adicional puede ayudar a respirar con mayor facilidad a la persona enferma.
- Un paño caliente sobre el rostro para aliviar el dolor de los senos nasales

### Para tratar problemas estomacales

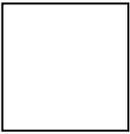
Las personas con gripe pueden sufrir dolor estomacal. Incluso pueden vomitar o tener diarrea. Toda persona que sienta fuerte dolor estomacal debe llamar al médico.

Ofrezca a la persona:

- Alimentos sencillos y livianos para el estómago
- Líquidos transparentes para beber
- Medicamentos para ayudar a los adultos a tratar la diarrea



# La gripe



Cuidar a una persona enferma en casa



**Centros para el Control y  
la Prevención de Enfermedades**  
Centro Nacional de Inmunización  
y Enfermedades Respiratorias