

Gripe H1N1 de 2009

Qué hacer si usted o un miembro de su familia se enferma

Qué hacer si se enferma

- Si se enferma con síntomas similares a los de la gripe, como por ejemplo fiebre, dolores corporales, goteo nasal, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea, por favor, comuníquese con su médico. Su médico le aconsejará qué deberá hacer durante su enfermedad y recuperación.
- Las personas con afecciones médicas crónicas subyacentes deberán comunicarse con sus médicos tan pronto como tengan síntomas o signos de la enfermedad. Se considera que las siguientes personas tienen riesgos altos de sufrir complicaciones de la gripe: mujeres embarazadas; personas con asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), diabetes o enfermedad cardiovascular crónica; y personas con compromiso inmunológico. Es apropiado que las personas con afecciones médicas crónicas se comuniquen con sus médicos antes de enfermar para comprender sus riesgos y cómo o cuándo deberían comunicarse con sus médicos en el caso de que se enfermen de gripe.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela ni a otros lugares concurridos. Salga de su hogar sólo para obtener atención médica conforme con la orientación que le brinde su médico.
- Minimice la propagación de la infección tomando las medidas simples que se detallan en la sección siguiente.
- No vaya a trabajar hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre. (Consulte con su gerente ya que las políticas del lugar de trabajo difieren en cuanto a la forma en que se informa la enfermedad y qué documentación deberá presentar)
- La mayoría de las personas con gripe H1N1 se recuperará sin complicaciones.

Cómo asegurarse de que su familia no se enferme

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Después de usar el pañuelo de papel, arrójele al cesto de la basura.
- Lave sus manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Intente evitar estar en contacto cercano con personas enfermas.
- Si enferma con síntomas similares a los de la gripe, los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) le recomiendan que permanezca en su hogar como mínimo 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica o para otras necesidades. (Su fiebre debe haber desaparecido sin el uso de una medicina para reducir la fiebre). Manténgase tan alejado de las demás personas como sea posible. Esto es para evitar enfermar a los demás.
- Cuando esté enfermo, limite el contacto con los demás para evitar infectarles.
- Visite el sitio Web de los CDC (<http://www.cdc.gov/flu/protect/preventing.htm>) para averiguar qué hacer si se enferma con la gripe y cómo cuidar de una persona en el hogar que esté enfermo de gripe.
- Enseñe a su familia, especialmente a los niños, a seguir estas precauciones de rutina para reducir el riesgo de infección.

"CIGNA" y el logo "Tree of Life" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas, que incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, y no por CIGNA Corporation.



Cómo asegurarse de que su familia no se enferme

Si se enferma con síntomas similares a los de la gripe, los CDC le recomiendan que permanezca en su hogar como mínimo 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica o para otras necesidades. (Su fiebre debe haber desaparecido sin el uso de una medicina para reducir la fiebre). Manténgase tan alejado de las demás personas como sea posible para no enfermarles.

Cuándo debería comenzar el tratamiento con medicamentos para la gripe como Tamiflu o Relenza

Comuníquese con su médico para despejar sus dudas. Su médico determinará la necesidad de medicamentos antivirales después de evaluar su enfermedad. Los medicamentos están disponibles ÚNICAMENTE bajo receta. Si su médico cree que estos medicamentos no son necesarios, no trate de obtenerlos a través de sitios de Internet no autorizados que pueden suministrarle los medicamentos sin una receta médica, ya que podría correr el riesgo de recibir un medicamento que no sea seguro o que no sea eficaz.

Qué debe hacer si hay una persona enferma en su casa

Los CDC recomiendan que haga lo siguiente cuando cuide en su hogar a alguien que tenga gripe:

- Consulte con su médico u otro profesional de la atención médica que le atienda sobre cualquier atención especial que la persona pudiera necesitar si está embarazada o si tiene una afección médica como por ejemplo diabetes, enfermedad cardíaca, asma o enfisema.
- Pregunte a su médico u otro profesional de la atención médica que le atienda si deberá tomar medicamentos antigripales.
- Manténgase tan alejado de las demás personas como sea posible. Esto es para evitar enfermar a los demás. No vaya a trabajar o a la escuela cuando esté enfermo
- Permanezca en su hogar como mínimo 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre, excepto para obtener atención médica u o para otras necesidades. (La fiebre debe haber desaparecido sin el uso de una medicina para reducir la fiebre).
- Descanse mucho.
- Beba líquidos transparentes (tales como agua, caldo, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para niños) para evitar deshidratarse.
- Tape su boca al toser o estornudar. Limpie sus manos con agua y jabón o con un producto para frotar las manos a base de alcohol y especialmente después de usar pañuelos de papel y de toser o estornudar en sus manos.
- Use una máscara facial —si hay disponible y la tolera— cuando comparta lugares comunes con otros miembros de su hogar para ayudar a prevenir la propagación del virus a los demás. Esto es especialmente importante si otros miembros del hogar tienen riesgos altos de tener complicaciones de la gripe.
- Esté atento a los signos de advertencia de emergencia (vea a continuación) que podrían indicar que necesita obtener atención médica.



Cuándo obtener atención de emergencia

A continuación se presentan algunas de las situaciones que exigen que obtenga atención médica de inmediato si la persona enferma que se encuentra en el hogar:

- Tiene dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Tiene los labios de un color violeta o azulado.
- Vomita o no puede retener líquidos
- Tiene signos de deshidratación tales como mareos cuando está parado, ausencia de orina, o en niños, una falta de lágrimas cuando lloran.
- Tiene ataques (por ejemplo, convulsiones descontroladas).
- Tiene menos respuesta que lo normal o está confundido.

La lista no abarca todas las posibilidades. Si la afección del miembro enfermo de la familia en el hogar empeora, deberá comunicarse con el médico de inmediato.

Cómo contará su lugar de trabajo esta ausencia del trabajo

Las políticas del lugar de trabajo difieren de un lugar a otro. Por favor, pregunte a su gerente y siga sus instrucciones.

Dónde puede encontrar más información

- Sitio de Internet de los CDC: <http://www.cdc.gov/>
- El sitio de Internet de su Departamento de Salud local.
- Su médico

**ESTA PUBLICACIÓN ES SÓLO CON FINES INFORMATIVOS.
NO CONSTITUYE ASESORAMIENTO MÉDICO NI DE TRATAMIENTO.**

