

---

# **Directrices provisionales sobre la influenza porcina tipo A (H1N1) (gripe porcina): Cuidados de una persona enferma en el hogar**

---

Desde: [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov), 1 de mayo del 2009

*Este documento ofrece recomendaciones provisionales y se actualizará según sea necesario.*

La infección por el virus de la influenza H1N1 tipo A (gripe porcina) puede causar una amplia variedad de síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas han reportado diarrea y vómito asociados a la influenza porcina. Las personas que tienen influenza porcina también presentan vómito y diarrea. Al igual que ocurre con la influenza estacional, la intensidad de la influenza porcina en los seres humanos puede ser de leve a grave. La influenza porcina puede hacer que una persona enferme gravemente de neumonía, insuficiencia respiratoria e incluso que muera. Algunos grupos de personas, como las que tienen afecciones crónicas, pueden ser más vulnerables a enfermarse gravemente por una infección de influenza porcina. A veces pueden producirse infecciones bacterianas al mismo tiempo o después de una infección por los virus de la influenza y dar origen a neumonías, infecciones de oído o sinusitis.

La información que hay a continuación puede ser útil para mantener medidas de seguridad al cuidar en el hogar a una persona enferma durante una pandemia de influenza.

## **Cómo se propaga la influenza**

Se cree que la forma principal de transmisión de los virus de la influenza es de persona a persona, a través de las gotitas respiratorias que se expulsan al toser o estornudar. Esto puede suceder cuando las gotitas provenientes de la tos y los estornudos de una persona infectada se desplazan por el aire y se introducen en la boca o la nariz de las personas cercanas. Los virus de la influenza también pueden transmitirse cuando una persona toca las gotitas respiratorias presentes en otra persona o en un objeto y luego se toca la boca o la nariz (o toca la boca o la nariz de alguien más) antes de lavarse las manos.

Las personas con influenza porcina que reciben cuidados en su casa deben:

- consultar con su proveedor de atención médica si requieren de algún cuidado especial en caso de embarazo o si tienen afecciones como diabetes, enfermedades cardíacas, asma o enfisema;
- verificar con su proveedor de atención médica si necesitan tomar medicamentos antivirales;
- permanecer en casa durante 7 días después de que comenzó la enfermedad y de que la fiebre haya desaparecido;
- descansar mucho;

- tomar muchos líquidos (como agua, caldos, bebidas deportivas, bebidas con electrolitos para bebés) para evitar una deshidratación;
- cubrirse la boca cuando tosan y estornuden; lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción a base de alcohol, especialmente después de utilizar los pañuelos desechables y de toser o estornudar en las manos;
- evitar el contacto cercano con los demás, no ir al trabajo o la escuela si está enfermo;
- mantenerse atentas a los signos de advertencia (a continuación) que pueden indicar que necesita buscar atención médica de emergencia.

Inicio de la página

## Medicamentos que alivian los síntomas de la influenza

### **Consulte con el proveedor de cuidados médicos o el farmacéutico sobre el uso correcto y seguro de los medicamentos**

Los medicamentos antivirales a veces pueden aliviar los síntomas de la influenza, pero requieren de receta médica. La mayoría de las personas no necesitan estos medicamentos antivirales para recuperarse completamente de la influenza. Sin embargo, se pueden beneficiar de los medicamentos virales aquellas que tienen riesgos más elevados de sufrir complicaciones de la influenza o que necesitan ser hospitalizadas por la gravedad de la influenza. Los medicamentos antivirales se pueden administrar a personas de 1 año de edad en adelante. Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted necesita tomar un medicamento antiviral.

Las infecciones por influenza pueden producir infecciones bacterianas, o estar acompañadas de las mismas. Por lo tanto, algunas personas necesitarán tomar también antibióticos. Un posible indicativo de que una persona tiene una infección bacteriana es cuando la enfermedad es más grave o prolongada o parece mejorar pero luego empeora. Si tiene alguna preocupación al respecto, consulte con su proveedor de atención médica.

**¡Advertencia!** **No** le dé aspirina (ácido acetilsalicílico) a los niños y adolescentes que tengan influenza; esto puede causarles una enfermedad rara pero grave llamada síndrome de Reye. Para obtener más información sobre el síndrome de Reye, visite la página de los Institutos Nacionales de Salud

[http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes\\_syndrome/reyes\\_syndrome.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes_syndrome/reyes_syndrome.htm)

- Revise los ingredientes en las etiquetas de los medicamentos contra el resfriado y la influenza que se venden sin receta médica para ver si contienen aspirina.
- Los adolescentes que tienen influenza pueden tomar medicamentos **sin** aspirina, como acetaminofeno (Tylenol®) e ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®), para aliviar los síntomas.
- Los niños menores de 4 años de edad no deben tomar medicamentos para el resfriado que se venden sin receta médica sin que se consulte primero con un proveedor de atención médica.
- La forma más segura de aliviar los síntomas de la influenza en los niños menores de 2 años de edad es mediante humidificadores de vapor y peras succionadoras

para limpiar el moco.

- Los síntomas de fiebre y dolor se pueden aliviar con acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®) o medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE o NSAIDS, por sus siglas en inglés). Entre estos tipos de medicamentos se encuentran:

<b>Nombre genérico</b>	<b>Nombre comercial</b>
Acetaminofeno	Tylenol®
Ibuprofeno	Advil®, Motrin®, Nuprin®
Naproxeno	Aleve

- Los medicamentos para el resfriado y la influenza que no requieren de receta médica y se utilizan según las indicaciones del empaque, pueden ayudar a aliviar los síntomas como la tos y la congestión. Es importante destacar que estos medicamentos no reducirán el nivel de infección de una persona.
- Revise los ingredientes que vienen en la etiqueta del envase para ver si el medicamento ya contiene acetaminofeno o ibuprofeno antes de tomar una dosis adicional de estos medicamentos: ¡no duplique las dosis! Los pacientes con enfermedades renales o problemas estomacales deben consultar a su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento antiinflamatorio no esteroideo (NSAIDS).

Hable con su proveedor de atención médica o su farmacéutico si está tomando otros medicamentos no recetados que no estén relacionados con la influenza. Para obtener más información sobre productos o el tratamiento de los síntomas de la influenza, consulte el sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos:

[http://www.fda.gov/fdac/features/2005/105\\_buy.html](http://www.fda.gov/fdac/features/2005/105_buy.html).

### **Cuándo buscar atención médica de emergencia**

Busque inmediatamente atención médica de emergencia si la persona enferma en su hogar:

- tiene dificultad para respirar o dolor de pecho;
- sus labios presentan una coloración morada o azulosa;
- está vomitando o no puede retener los líquidos que toma;
- presenta signos de deshidratación como mareo al estar de pie, no va a orinar o en si es un bebé, llora pero no tiene lágrimas;
- tiene convulsiones (por ejemplo, movimientos incontrolados);
- está menos despierta de lo normal o manifiesta confusión.

[Inicio de la página](#)

## Medidas para disminuir la transmisión de la influenza en la casa

Cuando cuide de un familiar que esté enfermo de influenza en el hogar, las principales medidas de protección para usted y las demás personas que no estén enfermas son:

- Mantener a la persona enferma alejada de los otros lo más posible (ver “dónde debe permanecer una persona enferma en la casa”).
- Recordar a la persona enferma que se cubra la boca cuando tose y que se lave a menudo las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol, especialmente después de toser o estornudar.
- Hacer que todos los miembros del hogar se laven a menudo las manos con agua y jabón o frotándose con una loción para manos a base de alcohol.
- Preguntar a su proveedor de atención médica si las personas que viven con una persona enferma, particularmente las que tengan afecciones crónicas, deben tomar medicamentos antivirales como oseltamivir (Tamiflu®) o zanamivir (Relenza®) para prevenir contraer la influenza.

### ***Dónde debe permanecer una persona enferma en la casa***

- Mantenga a la persona enferma en una habitación separada de las áreas comunes de la casa. (Por ejemplo, una habitación aparte que tenga su propio baño, si es posible.) Mantenga cerrada la habitación del enfermo.
- A menos que tenga que ir al médico, una persona con influenza no debe salir de la casa cuando tenga fiebre o durante la etapa en que suele ser más contagiosa (en los adultos 7 días después de que aparecen los síntomas y los niños pueden contagiar el virus por más de 7 días).
- Si las personas con influenza necesitan salir de la casa (por ejemplo, para ir al médico) deben cubrirse la boca y la nariz cuando tosan o estornuden y usar mascarillas holgadas (quirúrgicas) si es posible.
- Haga que la persona use una mascarilla quirúrgica si tiene que estar en áreas comunes de la casa o cerca de otras personas.
- De ser posible, la persona enferma debe usar un baño aparte. Este baño se debe limpiar todos los días con un desinfectante casero (ver más adelante).

### ***Protección de otras personas en el hogar***

- Una persona enferma no debe recibir visitas, a menos que sean las personas que cuidan de ella. Una llamada telefónica no conlleva riesgos, a diferencia de una visita.
- Procure que un solo adulto de la casa sea el que cuide de la persona enferma.
- Evite que una mujer embarazada sea la que cuide del enfermo. (Las mujeres embarazadas enfrentan un riesgo más elevado de complicaciones por la influenza y debido a su estado pueden tener un sistema inmunitario debilitado).
- Todas las personas de la casa deben lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol, y también después de cada contacto con una persona enferma o con su habitación o su baño.

- Use toallas de papel para secarse las manos o asigne una toalla de tela para cada miembro de la familia. Por ejemplo, cada persona puede tener una toalla de un color distinto.
- De ser posible, tenga una buena ventilación en las áreas comunes de la casa (p. ej., mantener abiertas las ventanas de los baños y la cocina, etc.)
- Se pueden usar medicamentos antivirales para prevenir la influenza, pero consulte con el proveedor de atención médica a fin de determinar si algunos miembros del hogar deben tomar estos medicamentos.

### ***Si usted cuida de una persona enferma***

- Evite colocarse directamente enfrente de la persona enferma (cara a cara).
- Cuando cargue a un niño pequeño enfermo, haga que la barbilla del niño quede mirando hacia el hombro de usted para evitar que le tosa directamente en la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón o con una loción para manos a base de alcohol después de tocar a una persona enferma o de manipular sus pañuelos usados o su ropa.
- Las personas que cuidan de una persona con influenza pueden contagiarse y a su vez propagar la enfermedad a los demás antes de que les aparezcan los síntomas. Por eso es importante que una persona que cuida de un enfermo utilice una mascarilla o tapabocas cuando salga de su casa para evitar transmitir la influenza en caso de que esté recién infectada.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos si la persona que cuida de un enfermo de influenza debe tomar medicamentos antivirales para que no le contagie la enfermedad.
- **Manténgase atento a los síntomas de influenza que puedan presentar usted o los miembros de su familia y, en caso de que se produzcan, comuníquese con la línea de atención telefónica o su proveedor de atención médica.**

### **Utilización de mascarillas o respiradores**

- Evite en lo posible el contacto cercano (menos de unos 6 pies o 1,8 metros) con la persona enferma.
- Si debe estar en contacto cercano con la persona enferma (por ejemplo, cargar a un bebé enfermo) intente que este contacto dure el menor tiempo posible y procure utilizar una mascarilla (p. ej., una mascarilla quirúrgica) o un respirador N95 desechable.
- Un respirador N95 que se ajusta bien envolviendo la cara puede evitar que se filtren las partículas pequeñas que se suelen inhalar a través de los bordes de una mascarilla, pero a diferencia de las mascarillas la respiración con el N95 se hace más difícil durante periodos largos. Consulte más información sobre las mascarillas y los respiradores en <http://www.cdc.gov/H1N1flu/espanol/mascarillas.htm>
- Las mascarillas y los respiradores se pueden comprar en las farmacias, tiendas de artículos para la construcción o ferreterías.
- Utilice un respirador N95 cuando la persona enferma que usted cuida requiera de tratamientos respiratorios con un nebulizador o inhalador, siguiendo las

indicaciones del médico. Los tratamientos respiratorios se deben administrar en una habitación aparte de las áreas comunes de la casa, siempre que sea posible.

- Las mascarillas o los respiradores N95 usados deben quitarse de la cara y botarse inmediatamente en la basura para que nadie más los toque.
- En lo posible, evite reutilizar mascarillas o respiradores N95 desechables. Para reutilizar una mascarilla de tela no desechable, primero debe lavarla con detergente normal para ropa y secarla en la secadora caliente.
- Después de quitarse la mascarilla o el respirador N95, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

### Inicio de la página

## Limpieza de la casa, lavado de ropa y manejo de la basura

- Bote a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma. Lávese las manos después de tocar los pañuelos desechables usados o productos de desecho similares.
- Mantenga limpias las superficies (especialmente mesas de noche, superficies de los baños y juguetes de los niños) pasándoles un trapo con un desinfectante casero de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.
- La ropa de cama, los utensilios y los platos para comer que ha utilizado una persona enferma no necesitan lavarse por separado, pero es importante que nadie más use estos artículos si no se lavan primero.
- Lave la ropa de cama y otras prendas (toallas) con detergente para lavar ropa y déjela secar o colóquela en la secadora. Cuando lleve la ropa a lavar, evite ponerla encima de su cuerpo para no contaminarse. Después de tocar la ropa sucia para lavar, lávese las manos con agua y jabón o con un desinfectante para manos con alcohol.
- Los utensilios para comer deben lavarse ya sea en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón.

Se puede obtener más información sobre la influenza porcina en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/espanol/> o llamando al 1-800-CDC-INFO.