

Cuidados Personales Durante una Influenza Pandémica Self Care During an Influenza Pandemic

¿Qué es la influenza?

La influenza, o la “flu”, es una enfermedad común de las vías respiratorias causada por un virus. Todos los años, el virus de la “flu” causa brotes durante el Otoño e Invierno. Ello se debe a que cada año el virus de la “flu” cambia un poco y la protección, o inmunidad, que nuestros cuerpos han desarrollado contra los virus anteriores no es tan efectiva.

La “flu” se propaga con facilidad de persona a persona a través de la tos y el estornudo, y de las manos que tocan sus ojos, boca o nariz. Los síntomas de la influenza pueden aparecer de repente e incluyen una fiebre, tos, cansancio, dolor de cabeza, dolores musculares, una nariz que gotea, y dolor de garganta. Los peores síntomas generalmente duran unos cinco días, pero la tos puede durar entre dos a tres semanas. Algunas veces los niños con la “flu” pueden presentar náusea, vómitos o diarrea.

A pesar de que los resfríos y otros virus pueden causar síntomas parecidos, la influenza debilita a una persona mucho más que otros virus. Cerca de un 20 por ciento de personas infectadas no presentarán ningún síntoma. En otras, los síntomas pueden ser de leves a graves. Sin embargo, si se han infectado los niños muy pequeños, las personas con alguna condición médica crónica y los ancianos, probablemente caerán muy enfermos y quizás hasta necesiten hospitalización, lo que no sucede generalmente en los niños mayores y adultos saludables. En Canadá hasta 7.000 personas mueren de influenza o sus complicaciones. Las personas mayores de 65 años se encuentran en mayor riesgo de morir a consecuencia de la “flu”.

¿Por qué es diferente la “flu” pandémica?

La “flu” pandémica ocurre cuando un nuevo tipo de virus de la influenza, que es capaz de propagarse rápidamente de persona a persona, aparece y se propaga rápidamente por todo el mundo. Debido a que las personas no tienen protección contra este nuevo virus, probablemente causará más enfermedades y un mayor número de muertes que la “flu” de temporada.

Las influencias pandémicas han ocurrido cada diez y 40 años desde hace por lo menos 500 años. El siglo pasado ocurrieron tres pandemias de la “flu”, la última fue en 1968. La más grave, también conocida como la Pandemia de la “Flu Española” ocurrió en 1918. Nadie puede

predecir con exactitud cuándo ocurrirá una pandemia, pero puede ser muy pronto. Es por ello que las personas y las comunidades deben prepararse ahora, para asegurarse que están preparadas para responder cuando sea necesario.

¿Cómo puedo cuidarme durante una “flu” pandémica?

Durante una “flu” pandémica, muchas personas caerán enfermas y es muy probable que sea difícil obtener cuidados médicos. Por esta razón, es muy importante prepararse para cuidarse personalmente y a otros en casa lo más posible.

Existe medicación antiviral que un médico puede recetar para el tratamiento de la “flu”. Sin embargo, durante una pandemia, estos antivirales serán muy escasos y seguramente sólo se harán disponibles a las personas que, muy probablemente, caerán muy enfermas o morirán a consecuencia de la “flu”, o para aquellas personas que trabajan en las áreas de servicios esenciales como cuidados de la salud, el cuerpo de bomberos, la policía, etc.

Debido a que es posible que se quede en casa durante la pandemia, es una buena idea que se aprovisione con algunos artículos de primera necesidad, como son agua y alimentos, para varios días. Asegúrese también de tener suficiente dosis de su medicina regular a la mano, y de tener una lista con los números de teléfono de miembros de la familia, amigos, vecinos y su médico.

La mayoría de las veces, el tratamiento en casa y cuidado personal pueden aliviar mucho de los síntomas y reducir el riesgo de problemas más adelante. Si usted contrae la “flu”, las maneras para monitorear y mejorar su salud en casa incluyen:

- **Quedarse en casa si se encuentra enfermo.** Esto le asegurará que usted obtenga el descanso que necesite y que no contagie a otros.
- **Beber muchos líquidos.** Se incluye el agua, jugo natural de frutas, leche y té herbal. Lo mejor es beber líquidos sin cafeína porque, en la actualidad, la cafeína hace perder líquidos del cuerpo.
- **Tomar analgésicos básicos para aliviar el dolor y la fiebre.** Ejemplos son el acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno. *NO se recomienda que se administre ácido acetilsalicílico (ASA o Aspirina®) a los niños.*
- **Usar una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica o eléctrica.** Aplique con cuidado el calor, por

periodos cortos de tiempo, para ayudar a reducir el dolor muscular. Cheque su piel a menudo porque el uso de una almohadilla térmica o eléctrica puede causar quemaduras o ampollas.

- **Tomar medicinas contra la tos.** Esto ayudará especialmente si tiene una tos seca.
- **Descansar mucho.**
- **Tomar un baño caliente con sales de Epsom.**
- **Hacer gárgaras con un vaso de agua tibia y/o chupar un caramelo duro sin azúcar o pastillas para la garganta.** Así puede aliviar su dolor de garganta.
- **Usar gotas salinas, o un spray o descongestionantes.** Así puede ayudar a aliviar o despejar la nariz tupidada.
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.** Fumar irrita especialmente las vías respiratorias dañadas.
- **Evitar compartir cualquier cosa que puede tener gérmenes** como son las toallas, el lápiz labial, los cigarrillos, las bebidas o los juguetes.
- **Lavarse las manos a menudo.** Use jabón y agua tibia por 20 segundos cada vez, o los líquidos para manos a base de alcohol si sus manos no se ven sucias. Ello ayudará a evitar que propague la “flu” a otros.
- **Pedir consejo a su boticario si compra medicina sin receta médica.** Hágale saber al boticario si sufre de problemas médicos crónicos.
- **Llamar a alguien para que lo ayude hasta que se sienta mejor.** Esto es especialmente importante si usted se encuentra solo, es padre o madre solo o tiene bajo sus cuidados a una persona que es débil o minusválida.

Para la “flu” de temporada, las personas saludables se empiezan a sentir mejor a partir de los cinco o siete días. Sin embargo, el cansancio general y la tos pueden durar mucho más, de dos a tres semanas. Para la “flu” pandémica no se sabe cuánto tomará el empezar a sentirse mejor o no.

¿Cuándo debo consultar con un médico?

Si usted no empieza a mejorar a los pocos días o si sus síntomas empeoran, debe llamar al BC NurseLine o buscar ayuda médica de inmediato. Siempre llame a su médico y hágale saber sobre sus síntomas antes de pasar por el consultorio, para que no infecte a otras personas en la oficina. También, llame a su médico inmediatamente si usted cae enfermo y sufre de una enfermedad cardíaca o pulmonar, si tiene otras condiciones crónicas de salud que requieran de atención médica regular, si usted es un anciano o es débil, o si sufre una enfermedad o sigue tratamientos que afectan su sistema inmune. Su doctor puede recetarle medicinas antivirales si él o ella lo creen necesario. Los antibióticos pueden ser necesarios para tratar una infección secundaria como la neumonía bacteriana.

Si se han establecido clínicas especiales para personas con la “flu” o con síntomas parecidos a la “flu”, su consultorio médico puede solicitarle que vaya ahí en lugar de a la oficina.

En niños, busque los cuidados médicos inmediatamente si nota uno de los siguientes:

- Respiración rápida o labiorosa;
- Labios o piel azulina o oscura;
- Somnolencia al punto que no pueda mantener despierto a su niño;
- Mal genio severo, al punto que no quiera que lo sostengan en brazos;
- No bebe suficientes fluidos y/o no va al baño (orinar) de manera regular (cada 6 horas cuando está despierto); o,
- Los síntomas mejoran y de pronto empeoran.

En los adultos, busque cuidados médicos inmediatamente si presenta uno de los siguientes:

- Dificultad en respirar o falta de aire;
- Dolor o presión en el pecho o el estómago;
- Confusión o desorientación;
- Tose esputo con sangre;
- Vómitos severos o vómitos que no se van; o,
- Los síntomas mejoran y de pronto empeoran.

Para mayor información

Para mayor información sobre la influenza pandémica, sírvase consultar las siguientes hojas informativas de BC Health Files:

[#94a ¿Qué es la Influenza Pandémica?](#)

[#94b Manteniéndose Saludable Durante una Influenza Pandémica](#)

Para mayor información sobre los preparativos contra la influenza pandémica en BC, visite las siguientes páginas en la Web:

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, o visite su unidad local de salud pública.

Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en www.bchealthguide.org