

**Diagrama provisional sobre las decisiones con respecto a la gripe  
Protegiéndose usted, protegiendo a otros  
(14 de octubre, 2009)**

**SI USTED TIENE LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE**, use las pautas contenidas en este diagrama para ayudarse a tomar la mejor decisión posible para usted y para sus seres amados. No es importante saber si usted tiene la gripe de la temporada o la H1N1; las recomendaciones son las mismas. También recuerde lavarse las manos frecuentemente y cubrir su tos y sus estornudos con un pañuelo desechable o con la parte de adentro de su manga.

LA SITUACION PARA UN ADULTO O PARA UN NIÑO	DECISION
<p>La persona no tiene fiebre (la temperatura es menos de 38° C o 100.4° F.) pero tiene estos síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dolor de garganta &gt; Nariz tapada</li> <li>➤ Nariz que corre &gt;Tos</li> <li>➤</li> </ul>	<p><b>Probablemente es un resfriado. El descanso es lo indicado</b></p>
<p>La persona tiene fiebre de más de 38° C (100.4° F.) y está acompañada de estos síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tos &gt; dolor de garganta &gt; fatiga considerable</li> <li>➤ Dolor de cabeza &gt; dolores musculares</li> </ul> <p align="center"><b>Y</b></p> <p>La persona no pertenece al grupo que está en más alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe (véase el recuadro de abajo)</p>	<p><b>Probablemente es la gripe</b> <b><u>Descanse en la casa</u></b> hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar medicinas que la reduzcan. Beba muchos líquidos y tome medicamentos que le reduzcan la fiebre, como el ibuprofeno y el paracetamol. Los niños con fiebre no deben de tomar aspirina o productos que contienen aspirina como el Pepto Bismol. A los niños menores de 4 años de edad no se les debe de dar medicinas sin receta antes de primero hablar con un médico.</p>
<p><b>La persona tiene fiebre</b> de más de 38° C (100.4° F.) que está acompañada de estos síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tos &gt; dolor de garganta &gt; fatiga considerable</li> <li>➤ Dolor de cabeza &gt; dolores musculares</li> </ul> <p align="center"><b>Y</b></p> <p>La persona <u>pertenece al grupo que puede tener riesgos más altos de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe</u>, (niños menores de 2 años de edad; adultos de 65 años o más de edad; mujeres embarazadas; personas menores de 19 años de edad que están recibiendo tratamiento con aspirina a largo plazo; y personas de cualquier edad que tienen una enfermedad crónica del pulmón como es el asma o COPD, diabetes, enfermedad del corazón, cáncer, riñón o enfermedades del hígado, enfermedades de la sangre como es la enfermedad de células falciformes, las que tienen sus sistemas inmunitarios débiles por causa de medicinas o SIDA, las que han sufrido daños en el cerebro o en la médula espinal, o que tienen enfermedades neuromusculares tales como la distrofia muscular y la esclerosis múltiple.)</p>	<p><b>Probablemente es la gripe</b> <b><u>Llame a su doctor, centro de salud comunitario o la línea gratuita de alerta de la salud del Departamento de Salud de Nuevo México (1-866-850-5893) hoy</u></b> para posiblemente recibir tratamiento con medicinas antivíricas que pueden disminuir el riesgo de contraer graves complicaciones por la gripe (más efectivas si se empiezan dentro de las 48 horas de haber empezado a sentir los síntomas).</p> <p align="center"><b>TAMBIÉN</b></p> <p>Descanse en casa hasta 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido sin usar las medicinas que reducen la fiebre. Beba muchos líquidos. Tome medicinas para reducir la fiebre como el ibuprofeno y el paracetamol tal como se lo aconseje su doctor. Los niños con fiebre no deben tomar aspirinas o productos que contengan aspirina como el Pepto-Bismol. Los niños menores de 4 años de edad no deben de tomar medicinas sin receta para el resfriado sin antes hablar con un médico.</p>
<p><b>¿Cuáles son los síntomas que nos avisan que hay una emergencia?</b></p> <p><b>En los niños</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen respiración rápida o dificultades en respirar</li> <li>• La piel toma un tinte azulado</li> <li>• El niño no bebe suficientes líquidos</li> <li>• El niño no se despierta o no interactúa</li> <li>• El niño se siente tan irritable que no quiere ni que lo abracen</li> <li>• Los síntomas de la gripe se mejoran pero luego regresan con fiebre y con una tos peor</li> <li>• Hay fiebre con un sarpullido</li> </ul> <p><b>En los adultos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay dificultad en respirar o les falta el aliento</li> <li>• Hay dolor o presión en el pecho o en el abdomen</li> <li>• Hay mareos súbitos</li> <li>• Hay confusión</li> <li>• Hay vómitos severos o persistentes</li> </ul>	<p><b><u>Vaya a la sala de emergencia inmediatamente o llame al 911 si es necesario.</u></b></p>