

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

Hoja de Información

INFLUENZA (Recomendaciones para la casa)

La influenza (“flu”) es una enfermedad respiratoria que se transmite fácilmente. Se caracteriza por comenzar en forma repentina con la fiebre, dolores musculares, dolor de garganta, dolor de cabeza y tos, y en los niños, también puede ocasionar la diarrea y vómito.

- Cualquier familiar que se sospecha tener la influenza no debe asistir al trabajo o la escuela. Se les debe recomendar a los familiares enfermos que descansen y tomen bastantes líquidos.
- Hay que lavarse las manos frecuentemente utilizando el jabón, la frotación de las manos y agua tibia corriente por 15 segundos (es generalmente la duración de tiempo que se tarda en cantar el alfabeto). Hay que secarse las manos con toallas de papel de ser posible. Si utilizan las toallas de tela hay que designar una toalla para cada persona. Se les debe enseñar y ayudar a los niños para asegurar que se laven bien las manos. Los baños se deben revisar regularmente para asegurar que jabón y toallas están disponibles para el uso de su familia.
- La influenza se puede transmitir por medio de la tos o los estornudos. Los familiares deben taparse la boca cuando tosen y utilizar una toalla desechable cuando se estornudan o se suenan las narices. Los pañuelos de papel se deben tirar a la basura de inmediato, y luego se deben lavar las manos. (Si no puede lavarse las manos, limpie las manos con un gel para manos que contiene alcohol.) Asegúrese que haya pañuelos de papel disponibles en la casa y en los carros para las narices mucosas y los estornudos.
- Anime a todos sus familiares, especialmente los que tienen condiciones médicas y niños entre la edad de 6 y 23 meses de edad, a conseguir una vacuna contra la influenza. Nunca es demasiado tarde para recibir la vacuna.
- La transmisión de la influenza en las casas es probable. Los familiares deben evitar compartir los vasos, tenedores, cucharas, cepillos de dientes, toallas para las manos, etc.
- Limpie las superficies, tales como las agarraderas de las puertas, pasamanos, mesas en la cocina, etc. frecuentemente con un limpiador o solución de blanqueador, que se mezcla diariamente (1/4 de taza de blanqueador con 1 galón de agua). Si no hay desinfectante disponible se puede utilizar una mezcla de agua caliente y jabón.
- Cuando cuida a un familiar enfermo, se deben de lavar las manos inmediatamente después de proveerle cuidado.
- Si los familiares se enferman de la influenza, especialmente si son de edad avanzada o tienen otros problemas médicos, debe contactar a su médico inmediatamente. Sus médicos pueden prescribir drogas antivirales, las cuales pueden prevenir que se enfermen seriamente. Estas drogas no eliminan la necesidad de obtener la vacuna contra la influenza.

Quién debe obtener la vacuna contra la influenza: (para mayor información contacte a su proveedor de atención médica o el departamento de salud local)

- Personas de 50 años de edad o mayor
- Infantes de 6 a 23 meses de edad, sus hermanos hasta 18 años de edad y todos los contactos de alto riesgo de un hogar.

Departamento de Salud Pública del Estado de Iowa

- Personas mayores a 6 meses de edad que han requerido seguimiento médico o hospitalización durante el año anterior debido a enfermedades como la diabetes, el cáncer, la insuficiencia renal crónica, enfermedad cardíaca o pulmonar, etc.
- Personas de 6 meses a 18 años de edad que reciben terapia de aspirinas de largo plazo debido al riesgo de desarrollar el síndrome de Reye después de alguna enfermedad viral.
- Mujeres que estarán en el segundo o tercer trimestre de un embarazo durante la temporada de influenza
- Miembros del hogar (incluyendo a los niños) de personas mencionadas arriba.
- Cualquier persona que no quiere enfermarse de la influenza.

Traducida del inglés al español.