

Guía de Atención en el Hogar

Cómo Brindar Atención en el Hogar Durante la Gripe Pandémica

Introducción

Cómo Preparar su
Hogar

Cómo Brindar
Atención en el Hogar

Provisiones para la
Atención en el Hogar

Salud de la
Conducta

Recursos



Colorado Department
of Public Health
and Environment

OPRIMA AQUÍ PARA LA PRÓXIMA PÁGINA ►

Proporcionada por el Departamento de Salud Pública y
Medio Ambiente de Colorado
www.cdphe.state.co.us/epr



Colorado Department
of Public Health
and Environment

Basada en el contenido desarrollado por el Departamento de Salud Pública
del Condado de Santa Clara,
www.sccphd.org

Contenidos

Introducción

Sobre la Gripe Pandémica.....	2
La Preparación en el Hogar es Importante	2

Cómo Preparar su Hogar

Sobre los Síntomas de la Gripe	4
¿Qué Puede Hacer por Alguien Que Tiene Influenza?	5
Personas con Enfermedades o Condiciones Crónicas.....	5
Cómo Aislar a Una Persona Enferma en el Hogar.....	6
Cómo Preparar Sus Propias Soluciones Desinfectantes	13

Cómo Brindar Atención en el Hogar

Acerca de la Fiebre.....	14
Cómo Tomar la Temperatura.....	15
Cómo Tratar y Bajar la Fiebre	18
Acerca de la Deshidratación.....	21
Cómo Proporcionar Líquidos.....	22
Líquidos Aceptables.....	23
Cuadro de Prevención y Tratamiento de la Deshidratación	24
Recetas de Soluciones de Rehidratación Oral (ORS, por sus Siglas en Inglés) Caseras ...	26
Líquidos que se Deben Evitar	28
Evitar las Visitas Innecesarias al Médico.....	28
Cómo Llamar para Solicitar Asesoramiento Médico	29
Cuándo Debe Llamar al 911	30

Provisiones Para la Atención en el Hogar

Lista General de Verificación de Suministros para Emergencias	32
Lista de Verificación de Suministros para la Gripe Pandémica.....	32
Lista de Verificación de Suministros y Alimentos para Emergencias	36
Cómo Almacenar Agua	38
Cómo Purificar Agua.....	40

Salud de la Conducta

Reacciones Comunes.....	49
¿Cuándo debe Obtener Ayuda?	63
Cómo Encontrar Ayuda	64
Reacciones Específicas por Edades	65
Otras Consideraciones.....	68

Recursos

OPRIMA AQUÍ PARA LA PÁGINA DE CONTENIDOS

Introducción



◀ OPRIMA AQUÍ PARA LA PÁGINA ANTERIOR

OPRIMA AQUÍ PARA LA PRÓXIMA PÁGINA ▶

Introducción

Sobre la Gripe Pandémica

Una enfermedad pandémica es una enfermedad que se extiende por todo el mundo en un corto período de tiempo, infectando a un gran número de personas. La gripe pandémica, o influenza pandémica, es un brote mundial de un nuevo virus de la gripe para el que hay poca o ninguna inmunidad (protección) en la población humana.

Una pandemia será distinta a otras emergencias que hayamos enfrentado antes – durará más tiempo, hará que más gente se enferme más gravemente y puede causar más muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

A pesar de que no podemos evitar una pandemia, podemos planear por anticipado. Una de cada cuatro personas podría enfermarse durante una pandemia. Muchas de esas personas podrían enfermarse de gravedad. Debido a que mucha gente se enfermará, es posible que los servicios y suministros con los que contamos diariamente no estén fácilmente disponibles. Esto significa que cada persona y cada familia debe tener, por lo menos provisiones de emergencia para dos semanas, como por ejemplo, alimentos no perecederos y medicamentos a mano para cuidar de los seres queridos en casa.

La Preparación en el Hogar es Importante

Dado que mucha gente se enfermará durante una pandemia, es probable que las familias deban ocuparse de sus seres queridos en casa. Es posible que los hospitales y otros servicios de atención de la salud sólo estén disponibles para ayudar a las personas con

las enfermedades más graves. También es posible que haya menos trabajadores de la atención de la salud disponibles para brindar atención. Cuando se cuida de un adulto o de un niño que se enferma durante una pandemia, será muy importante estar preparado.

- Debe tener las provisiones y medicamentos correctos a mano.
- Debe saber cómo cuidar a una familia enferma o a un miembro de la casa que esté enfermo, esto incluye saber cómo tratar sus síntomas y cuándo llamar para solicitar consejo médico.
- También debe saber cómo controlar la transmisión de la enfermedad en su propia casa y reducir el riesgo de enfermedad entre los demás miembros de la familia o cuidadores.

Por favor recuerde que la mayoría de las personas sobrevivirán la gripe pandémica. Pero es importante estar preparado para que pueda brindar el mejor cuidado a su familia y a los miembros de su hogar, quienes pueden enfermarse durante una pandemia. La información proporcionada en las páginas siguientes le ayudará a prepararse para que pueda cuidar mejor de sus seres queridos en casa.

UNA NOTA IMPORTANTE

Durante una pandemia, los funcionarios de salud pública y otras personas que respondan primero pueden recomendar que la gente se quede en casa o que “se aisle” a sí misma, durante un período de tiempo que depende de la gravedad de la enfermedad. Los funcionarios de salud pública también pueden cancelar temporalmente los eventos y centros públicos, como por ejemplo, eventos deportivos, cines y escuelas. Es posible que se les pida a las personas enfermas que se queden en casa durante, por lo menos, cinco días y, posiblemente, durante 14 días. Si y cuando se produzca una pandemia, esta recomendación puede cambiar. Será importante para usted estar informado, leer y escuchar las noticias, y consultar el sitio Web del departamento de salud local o el sitio Web del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado, en www.cdphe.state.co.us para recibir instrucciones importantes durante una pandemia.

Cómo Preparar su Hogar



Cómo Preparar su Hogar

Muchas personas enfermas que padecen esta gripe pandémica deberán ser atendidas en el hogar por otra persona que viva en la misma casa. Esta sección le brinda información sobre los síntomas de la gripe y cómo equipar su hogar para cuidar de alguien que está enfermo.

Sobre los Síntomas de la Gripe

Es importante observar los primeros signos de la influenza en la familia o en un miembro de la casa, porque cuanto más pronto empiece a atender a la persona enferma, mejor. Y una vez que aparezcan los primeros signos de influenza, puede tomar las medidas que sean necesarias para controlar la transmisión de la enfermedad en su hogar.

Los siguientes son síntomas de la gripe. Estos síntomas pueden desarrollarse muy rápidamente y sin demasiada advertencia.

- Fiebre repentina, superior a los 100.4° F (38° C)
- Escalofríos
- Molestias o dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Sensación de debilidad y/o cansancio
- Tos o dolor de garganta
- Nariz tapada o goteo de la nariz
- Signos de deshidratación, como por ejemplo, disminución en la orina, sequedad de boca y ojos, mareos, etc.

- Diarrea, vómitos, dolor estomacal, los cuales no son síntomas típicos de la gripe en adultos, pero que pueden ocurrir en los niños

¿Qué Hacer por Alguien que Tiene Influenza?

Cuando una persona se enferma de influenza, debe descansar mucho y tomar muchos líquidos. Controlar los síntomas de la gripe y administrar medicamentos contra la gripe, con regularidad, puede ayudar a atenuar dichos síntomas. Una persona con gripe puede transmitir la enfermedad un día antes de que comiencen los síntomas y durante **cinco a 14 días** después de enfermarse.

Personas con Enfermedades o Condiciones Crónicas

Las personas que se enferman de influenza y que también tiene otras enfermedades o condiciones crónicas tienen riesgo de complicaciones médicas, como por ejemplo, problemas para respirar. Las enfermedades y condiciones crónicas incluyen asma, enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, condiciones que comprometen el sistema inmunológico, problemas renales, tales como insuficiencia renal, y enfermedades neuromusculares graves.

Durante una pandemia, es importante controlar muy de cerca a los adultos o niños enfermos que padecen de una enfermedad o condición crónica. A pesar de que las complicaciones médicas son más comunes en personas con enfermedades o condiciones

crónicas, cualquiera que se enferme de influenza puede enfermarse gravemente.

Durante una pandemia, puede ser difícil mantener un contacto frecuente con sus proveedores regulares de atención de la salud dado que es posible que no haya suficientes trabajadores de la salud para tratar a todos. Si usted o un ser querido tiene una enfermedad crónica, está embarazada o tiene otras condiciones médicas que requieran atención médica, sepa donde encontrar información médica importante y a dónde puede ir para recibir atención médica en caso de una emergencia.

Puede encontrar información en:

www.cdphe.state.co.us

Sigue a CDPHE en Twitter: twitter.com/COhealth

Unase a el grupo de Google de COHealth: groups.google.com/group/cohealth

Cómo Aislar a Una Persona Enferma en el Hogar

Cuando un adulto o un niño se enferma y tiene una infección que puede transmitirse a otras personas, como por ejemplo la gripe pandémica, se debe aislar a esa persona de los demás. A una persona a la que se le aconseja quedarse en aislamiento, se le pedirá que se quede en casa o en el hospital, separándola de otras personas que no estén enfermas.

La influenza pandémica puede transmitirse por estar cerca de alguien que tiene la enfermedad y que tose o estornuda. También puede transmitirse cuando toca superficies que ha tocado una persona enferma. Dado que puede transmitirse fácilmente, es importante separar o aislar a la persona enferma de las que no lo están.

Al separar a la persona enferma en su hogar, y siguiendo estas pautas, puede ayudar a limitar la transmisión de la influenza pandémica en su hogar.

- Aísle a la persona enferma dentro de su hogar. Esto significa elegir una habitación, dentro de su casa, donde la o las personas enfermas puedan quedarse durante todo el tiempo que estén enfermas. Las habitaciones deben tener ventanas que se abran para hacer circular el aire así como también luz solar natural y una puerta que se cierre. La puerta debe permanecer cerrada. Si es posible, esa habitación debe tener un baño privado o cerca. Es mejor que las personas que no están enfermas usen un baño separado.
- Haga que una persona en la casa sea el cuidador principal. El cuidador principal es la única persona que debe entrar a la habitación de la persona enferma. El cuidador debe llevar alimentos, bebidas y medicamentos a la persona enferma y observar atentamente sus síntomas.

- No tenga visitas mientras la persona está enferma.
- Si los síntomas de la persona enferma cambian o empeoran, llame a un proveedor médico. Si desea más información sobre cuándo llamar a su proveedor médico, consulte *Cómo Llamar para Solicitar Asesoramiento Médico en la página 29*.
- Use una máscara quirúrgica o protectora y guantes cuando esté en la habitación de la persona enferma. Es probable que necesite usar dos o más máscaras por día, dependiendo de la frecuencia con la que deba cambiarlas. Esto es realmente importante cuando esté en contacto con la persona o limpiando los fluidos corporales de dicha persona. El cuidador principal o cualquier otra persona que no pueda evitar el contacto con la persona enferma, debe usar una máscara y guantes. Las máscaras deben tener enganche en las orejas o cintas para atar, para que esté bien segura. Las máscaras quirúrgicas pueden comprarse en una farmacia local, en una ferretería o en la sección de cuidado de la salud de su tienda local de alimentos o de descuento.
- La persona enferma también debe usar una máscara quirúrgica o protectora. Si es posible, la persona enferma debe usar máscara siempre que el cuidador (o cualquier persona sana) entre en la habitación.
- Cambie y tire las máscaras y los guantes. Debe cambiar y

tirar las máscaras cuando éstas se humedecen. Debe tirar los guantes después de cada uso. Después de que haya usado estos artículos, colóquelos en una bolsa de plástico, átela y tire la bolsa en el tachó de basura.

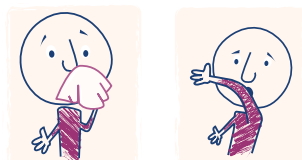
- Lávese las manos antes y después del contacto con la persona enferma, después de sacarse y desechar máscaras o guantes, después de usar el baño y después de tocar superficies sucias. No toque sus ojos, nariz o boca sin lavarse primero las manos durante, por lo menos, 20 segundos. Lávese siempre con jabón y agua tibia. Es preferible lavarse las manos con agua tibia y jabón a usar desinfectante para manos; pero en situaciones en las que no cuenta con instalaciones disponibles para lavarse las manos, puede utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol, como Purel®.
1. Mójese las manos con agua tibia, déjela correr y aplique jabón líquido
 2. Frótese las manos juntas vigorosamente durante, por lo menos, 15 segundos, cubriendo todas las superficies y los dedos con jabón
 3. Frótese las uñas friccionándolas contra las palmas de las manos
 4. Enjuáguese las manos con agua
 5. Séquese bien las manos con una toalla de papel y use dicha toalla para cerrar la canilla

- Las personas enfermas no deben dejar su habitación durante el tiempo en el que puedan transmitir la gripe pandémica. Es probable que este período de aislamiento dure, por lo menos, cinco días después de desarrollar los síntomas y puede durar hasta 14 días.

- Si debe sacar a la persona enferma de casa, por ejemplo, para citas médicas, la misma debe usar una máscara y cubrir su boca y nariz con pañuelos cuando tose o estornuda. Trate de mantener a la persona enferma a, por lo menos, seis pies de distancia de otras personas (que no sean cuidadores).

- Asegúrese siempre que la persona enferma se lave las manos después de toser o estornudar, de tocar pañuelos sucios o después de quitarse la máscara.

- Las personas enfermas deben cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo o con el brazo cuando estornudan o tosen.



- Los pañuelos usados por la persona enferma deben colocarse en una bolsa de plástico. La bolsa debe atarse y tirarse con el resto de la basura de la casa.
- No comparta artículos personales con la persona enferma. Estos artículos incluyen utensilios para comer, tazas,

computadoras, teléfonos, lapiceras, ropa, toallas, frazadas y sábanas.

- Limpie y desinfecte las superficies. Limpie diariamente las superficies y los elementos comúnmente utilizados o tocados, como por ejemplo los picaportes y manijas de las puertas, los interruptores de luz, los hornos de microondas, los teléfonos, los controles remotos, los inodoros y las manijas, las canillas, los juguetes y otras superficies que puedan ser comúnmente tocadas en la casa o en el lugar de trabajo. Utilice un desinfectante hogareño rotulado o una mezcla de blanqueador a base de cloro. Para otra opción, consulte *Cómo Preparar sus Propias Soluciones Desinfectantes en la página 13*.
- Deje entrar aire fresco en la habitación. El aire fresco puede ayudar a reducir la cantidad de gérmenes en la habitación. Cuando sea posible, abra las ventanas varias veces durante el día, de 10 a 15 minutos por vez, para que entre aire fresco. Esto debe hacerse en todas las habitaciones de la casa, especialmente en la habitación en la que se encuentra la persona enferma.
- Lave los platos y los utensilios para comer, con agua tibia y jabón para vajilla. No es necesario separar los platos y los utensilios para comer entre los de la persona enferma y los de las personas sanas, siempre y cuando se laven bien con agua tibia a caliente y detergente o jabón para vajilla. Los platos de

todos pueden lavarse juntos a mano, con agua tibia y jabón para vajilla, o en un lavavajillas estándar. ¡Sólo asegúrese de que los platos y los utensilios para comer estén limpios! Si no tiene agua caliente o jabón, consulte *Cómo Preparar sus Propias Soluciones Desinfectantes en la página 13*.

- Lave la ropa con detergente y agua tibia. La ropa de todos puede lavarse junto, pero debe manipular la ropa sucia cuidadosamente para no transmitir la enfermedad. Se pueden usar guantes para manipular la ropa sucia. No “abraze” la ropa sucia contra su cuerpo al recogerla o moverla. Asegúrese de lavarse las manos después de manipular la ropa sucia.
- Una vez que la persona enferma haya mejorado, estarán inmunizados y no se volverán a enfermar de gripe pandémica.

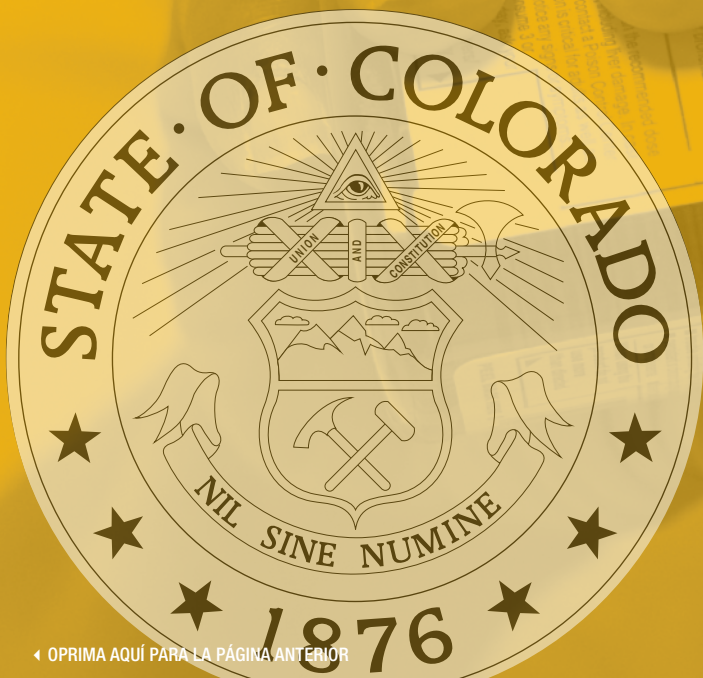
COMO PREPARAR SUS PROPIAS SOLUCIONES DESINFECTANTES

Si no tiene desinfectantes comprados en tiendas a mano, puede hacer sus propias soluciones desinfectantes con agua limpia y blanqueador. Las soluciones con blanqueador deben hacerse diariamente o cada otro día, dado que el cloro de la solución se evapora con el tiempo.

Solución desinfectante para limpieza y desinfección generales: Utilice 1 cucharadita de blanqueador hogareño por galón de agua.

Solución de enjuague para lavar los platos en agua fría: Utilice 1 cucharada de blanqueador hogareño sin esencia por galón de agua.

Cómo Brindar Atención en el Hogar



Cómo Brindar Atención en el Hogar

Los cuidadores deben aprender algunas habilidades básicas de cuidado de la salud para atender a los miembros de la casa que se enferman de gripe pandémica. Esta sección le brinda al cuidador información sobre cómo tomar la temperatura, cómo tratar y reducir la fiebre, cómo buscar signos de deshidratación, y cómo rehidratar a un miembro de la casa enfermo así como también información sobre cuándo llamar para solicitar consejo médico.

Durante las etapas iniciales de una pandemia, es posible que no haya vacunas disponibles, o que los suministros de vacunas sean limitados. Antivirales pueden estar disponibles en cantidades limitadas, sin embargo, estos medicamentos pueden no ser efectivos contra una nueva cepa de gripe pandémica. Consulte con proveedores de atención de la salud para determinar si se debe tener en cuenta una vacuna contra la influenza pandémica, si estuviera disponible, o medicamentos antivirales.

Acerca de la Fiebre

La fiebre es un síntoma común de la gripe. La fiebre es la respuesta normal del organismo para luchar contra las bacterias y los virus que causan infecciones. La temperatura del cuerpo se eleva mientras la fiebre lucha contra la enfermedad. Es por eso que una fiebre moderada (102°F o menos) no debe tratarse con medicamentos a menos que la persona enferma se sienta incómoda. Es importante permitir que el organismo luche contra la enfermedad. La fiebre

no debe ser tratada a menos que alcance el nivel conocido como hiperpirexia, que sería de 104°F o más. La mayoría de las personas desea tratar la fiebre baja por una cuestión de comodidad. Lo importante con la fiebre es estar bien hidratado.

La temperatura promedio del organismo es de 98,6°F, pero puede cambiar durante el día. Un leve aumento en la temperatura, de entre 100,4°F y 101,3°F puede ser provocado por el ejercicio, exceso de ropa un baño caliente o calor. La comida o las bebidas tibias también elevan la temperatura corporal medida.

Se puede esperar que la mayoría de las fiebres relacionadas con la gripe duren normalmente entre dos o tres días, ocasionalmente, hasta 5 días. Para adultos, el rango normal de fiebre es entre 101° F y 104° F. La fiebre puede subir más en los niños, hasta 106° F.

Cómo Tomar la Temperatura

Tomar la temperatura con exactitud puede requerir algo de práctica. De los distintos métodos que puede utilizar, la temperatura rectal es la más precisa. La temperatura oral (en la boca) también es precisa si se la toma correctamente. La temperatura en el oído puede variar en exactitud debido a cosas tales como la cera del oído o la técnica utilizada al tomar la temperatura. Tomar la temperatura en la axila es la menos precisa. Para los niños menores de cinco años de edad, la temperatura rectal es la mejor. Para cualquier persona mayor de cinco años de edad, es generalmente mejor tomar la temperatura por boca.

Generalmente, existen dos tipos de termómetros.

• *Termómetro digital*

El termómetro digital registra la temperatura con un sensor y funciona con una batería de botón. Los termómetros digitales pueden medir la temperatura rápidamente, generalmente en menos de 30 segundos. La temperatura se muestra, en números, en la pantalla.

• *Termómetro de vidrio*

Con un termómetro de vidrio, debe sacudirlo hasta que la línea de mercurio esté por debajo de 98,6° F (37° C). Para leer un termómetro de vidrio, encuentre el final de la línea de mercurio girando el termómetro hasta que pueda verla.

La siguiente información le ayudará a tomar la temperatura correcta.

• *Cómo tomar la temperatura rectal (niños de 5 años de edad y menores)*

Haga que el niño se recueste sobre su regazo, apoyado sobre el estómago. Aplique un poco de vaselina en el extremo del termómetro y en la apertura del ano. Luego inserte el termómetro en el recto, aproximadamente una pulgada, pero no lo fuerce. Mantenga al niño quieto mientras tiene el termómetro colocado y déjelo en el recto del niño durante dos minutos (o hasta que el termómetro digital señale que tiene una lectura precisa).

Si la temperatura rectal es superior a 100,4° F (38,0° C), el

niño tiene fiebre.

• *Cómo tomar la temperatura oral (niños mayores de 5 años y adultos)*

Asegúrese de que la persona enferma no haya tomado ninguna bebida – fría o caliente – durante los últimos 10 minutos. Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua. Pida a la persona enferma que sostenga el termómetro en su lugar con los labios y los dedos (no con los dientes) y que respire a través de la nariz, manteniendo la boca cerrada. Deje el termómetro dentro de la boca durante tres minutos (o hasta que el termómetro digital señale que tiene una lectura precisa). Si no puede cerrar la boca porque tiene la nariz tapada, limpie la nariz antes de tomar la temperatura.

Si la temperatura oral es superior a 99,5° F (37,5° C), la persona tiene fiebre.

• *Cómo tomar la temperatura oral con un termómetro electrónico digital con forma de chupete (bebés y niños pequeños)*

Con el termómetro en forma de chupete, haga que el niño lo chupe hasta que alcance un estado estable y escuche un “bip”. Esto generalmente tarda de tres a cuatro minutos.

Si la temperatura es superior a 100° F (37,8°), el niño tiene fiebre.

• *Cómo tomar la temperatura en el oído*

Si un niño enfermo ha estado al aire libre en un día frío, asegúrese de que haya estado adentro durante, al menos, 15 minutos antes de tomar la temperatura. Tire de la oreja hacia atrás para enderezar el canal auditivo. Coloque el extremo del termómetro de oído en el canal auditivo y apunte la sonda hacia el ojo en el lado opuesto de la cabeza. Luego presione el botón. En aproximadamente dos segundos podrá leer la temperatura en la pantalla digital.

Si la temperatura es superior a 100,4° F (38° C), el niño tiene fiebre.

Cómo Tratar y Bajar la Fiebre

La mejor forma de tratar y bajar la fiebre es darle al adulto o al niño enfermo mucho líquido, sacarle la ropa extra y darle medicamentos para bajar la fiebre.

• *Tome muchos líquidos*

Aliente a la persona enferma a que tome muchos líquidos. Las paletas heladas, las bebidas heladas y los cubos de hielo también son útiles. Debido al sudor, durante la fiebre se pierden fluidos corporales. Al tomar muchos líquidos puede reemplazar los fluidos corporales perdidos.

• *Sáquele la ropa extra*

No abrigue a una persona con fiebre porque puede provocar que la fiebre sea más alta. La cantidad de ropa debe mantenerse

al mínimo para permitir que el calor se pierda a través de la piel. Si la persona enferma, ya sea un adulto o un niño, siente frío o tiembla (escalofríos), proporcione una manta para que esté cómodo.

• *Use medicamentos para bajar la fiebre*

Los medicamentos, tales como el acetaminofeno o el ibuprofeno, funcionan bien para bajar la fiebre. Es mejor usar estos medicamentos sólo si la persona enferma se siente mal o si la fiebre es muy alta y no permite que dicha persona enferma tome líquido.

- No le dé aspirina a ningún niño menor de 21 años de edad. Puede provocar síndrome de Reye, que es una enfermedad muy grave que afecta al hígado y al cerebro.
- A los niños y bebés se les puede dar medicamentos de venta libre para la fiebre, que contengan acetaminofeno o ibuprofeno. Estos medicamentos se encuentran disponibles tanto en forma líquida como masticable. Siga las pautas de dosificación detalladas en el frasco.
- Para los medicamentos líquidos, utilice la tapa medidora que viene con el frasco, para asegurarse de administrar la dosis correcta. No utilice la tapa medidora con otros productos. Es importante que siga las instrucciones del frasco y no administre estos medicamentos con más frecuencia que la recomendada en las instrucciones.

- Si ya está utilizando un medicamento para bajar la fiebre, asegúrese de no combinarlo con otros medicamentos, tales como medicamentos de venta libre para el resfrío y la gripe, que también contienen acetaminofeno o ibuprofeno como componentes activos. Administrar dos veces medicamentos para bajar la fiebre puede producir intoxicación. Puede alternar el acetaminofeno y el ibuprofeno cada 2 a 4 horas para bajar la fiebre y brindar comodidad.
- Dos horas después de haber administrado estos fármacos al adulto o niño enfermo la fiebre se reduce, generalmente, de 2° a 3° F (de 1° C a 1,5° C).
- Deberá continuar administrando el medicamento mientras el niño tenga fiebre. Una vez que la fiebre haya cedido, deje de administrar los medicamentos para la fiebre.

• Baño de esponja

Un baño de esponja en agua tibia puede ayudar a una persona enferma a sentirse mejor, pero no ayuda a bajar la fiebre. Es importante, primero, darle al adulto o niño enfermo un medicamento para bajar la fiebre y esperar por lo menos 30 minutos para darle al medicamento la oportunidad de comenzar a actuar antes del baño.

Para dar un baño de esponja, llene la tina o la pileta del baño con aproximadamente dos pulgadas de agua tibia – de 85° a 90° F (de 29° a 32° C) – y moje la piel de la persona con una esponja o toallita. No agregue hielo, agua helada ni alcohol

al agua, porque estos elementos no ayudan a bajar la fiebre y pueden hacer que la persona se enferme.

Recuerde, la fiebre necesita su curso para ayudar al organismo a luchar contra la infección. Por favor, consulte *Cómo Llamar para Solicitar Asesoramiento Médico en la página 29*, para obtener más instrucciones sobre cuándo llamar para obtener asesoramiento médico.

Sobre la Deshidratación

La deshidratación es un síntoma común de la gripe y se produce cuando el cuerpo pierde demasiada agua que no se repone con suficiente rapidez. Durante la fiebre se pierden fluidos corporales debido al sudor y a la respiración acelerada. Es importante que cualquiera que esté enfermo tome muchos líquidos para ayudar a combatir o a recuperarse de la gripe.

Dé a un adulto o niño enfermo muchos líquidos, como por ejemplo, agua. Esto le ayudará a evitar deshidratarse. Si el adulto o niño enfermo tiene una diarrea leve o vomita, proporcione líquidos con electrolitos (para reemplazar la pérdida de sal y azúcar en el organismo) como bebidas deportivas tales como Gatorade®, o Pedialyte® para niños.

Si el adulto o niño enfermo no ha orinado en más de 12 horas (seis horas para los bebés) y tiene síntomas tales como boca seca, ojos secos o pocas o nada de lágrimas, y tiene una apariencia general de enfermo, debe llamar para obtener asesoramiento médico.

Señales de la deshidratación incluyen:

- Poco o nada de orina
- Orina oscura y concentrada
- Boca seca y disminución de la saliva
- Ojos secos con poca o ninguna producción de lágrimas
- Ojos hundidos
- Debilidad
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Pérdida de elasticidad de la piel (piel pastosa o floja)
- Mareos cuando el adulto o niño enfermo se para o se sienta
- Desmayos

Cómo Proporcionar Líquidos

Es importante comenzar a administrar líquidos ante el primer signo de gripe para mantener el nivel correcto de hidratación. Por favor recuerde que cualquier persona enferma puede no tener ganas de tomar líquido, pero es importante dárselo para prevenir la deshidratación.

Trate de darle al adulto o niño enfermo, aproximadamente, un galón de líquido por día. Continúe haciendo esto hasta que se vean mejor o hasta que la orina sea de un color amarillo claro. Para los bebés, proporcione líquidos suficiente para que orinen cada cuatro a seis horas.

Si el adulto o niño enfermo se deshidrata, déle pequeñas cantidades de líquido con frecuencia. Por ejemplo, déle sorbos o cucharadas de

líquido cada cinco a 10 minutos durante un período de cuatro horas. Esté atento a un aumento en la micción, un color más claro de orina y una mejora general de los síntomas de la gripe. Éstos son los signos de que el líquido está funcionando.

Si el adulto o niño enfermo vomita, no le dé líquido ni alimentos por boca durante, por lo menos, una hora. Permita que el estómago descanse y déles un líquido claro, como agua o caldo, en pequeñas cantidades. Comience de a una cucharadita a una cucharada cada 10 minutos. Si continúa vomitando, deje descansar nuevamente el estómago durante otra hora. Luego trate de darle cantidades pequeñas pero frecuentes de líquidos claros. Cuando el adulto o niño enfermo ha dejado de vomitar, aumente gradualmente la cantidad de líquido y utilice líquidos con electrolitos (con sal y azúcar). Después de seis a ocho horas de darle al adulto o niño líquidos claros sin que éste vomite, puede comenzar a darle alimentos sólidos que sean fáciles de digerir, como galletitas saladas, sopa, papas pisadas o arroz.

Líquidos Aceptables

Es importante que el adulto o niño enfermo esté hidratado mediante la ingesta de una gran cantidad de líquido, para ayudar a combatir los síntomas de la gripe y prevenir la deshidratación. El siguiente cuadro le informa qué líquidos son buenos para los niños pequeños y los adultos con gripe para prevenir o tratar la deshidratación. Si el adulto o niño enfermo no come, será necesario administrarle ciertos líquidos para tratar la deshidratación y restaurar el nivel correcto de electrolitos (sal y azúcar) que el cuerpo necesita.

Cuadro de Prevención y Tratamiento de la Deshidratación

GRUPO DE EDAD	PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN (Si Come)	PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN (Si NO Come) Y TRATAMIENTO DE LA DESHIDRATACIÓN (Si Come o Si NO Come)
Bebés < 1 año de edad	● Leche entera ● Fórmula estándar para bebés ● Solución para rehidratación oral, comprada, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ● Jugos diluidos* (½ agua, ½ jugo) Alternativa Solución para Rehidratación Oral Casera Hecha a Base de Cereales (CBORS, por sus siglas en inglés). Consulte la receta en la página 27.	+ Leche entera + Fórmula estándar para bebés + Solución para rehidratación oral, comprada, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® Alternativa: Solución para Rehidratación Oral Casera Hecha a Base de Cereales (CBORS, por sus siglas en inglés). Consulte la receta en la página 27.
Niños pequeños 1 a 3 años de edad	● Leche (si no vomita) ● Solución para rehidratación oral, comprada, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ● Caldo, sopa ● Agua de Jell-O® (1 paquete por cuarto de agua o dos veces la cantidad usual de agua) ● Paletas heladas ● Gatorade® ● Kool-Aid® ● Jugos*	+ Solución para rehidratación oral, comprada, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® Alternativa: Solución para Rehidratación Oral Casera Hecha a Base de Cereales (CBORS, por sus siglas en inglés). Consulte la receta en la página 27.
Niños Mayores de 3 años, Adolescentes y Adultos	● Agua ● Caldo, sopa ● Agua de Jell-O® (1 paquete por cuarto de agua o dos veces la cantidad usual de agua) ● Paletas heladas ● Gatorade® ● Kool-Aid® ● Jugos*	+ Solución casera de Rehidratación Oral. Consulte la receta en la página 26.



*No les dé jugo de manzana o pera porque incluyen cierto tipo de azúcar que aumenta la pérdida de agua

Recetas de Soluciones de Rehidratación Oral (ORS, Por sus Siglas en Inglés) Caseras

En vez de bebidas para hidratación compradas o bebidas deportivas (tales como Gatorade®), usted puede preparar en casa su propia solución para rehidratación oral.

Cómo Preparar un Litro de Solución para Rehidratación Oral [ORS] Utilizando Sal, Azúcar y Agua

Mezcle la solución para rehidratación oral utilizando una de las siguientes recetas; dependiendo de los ingredientes y de la disponibilidad del recipiente.

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de sal
- Ocho cucharaditas de azúcar
- Un litro de agua limpia o agua hervida y luego 5 tazas frías (cada taza de aproximadamente 200 ml.).

INSTRUCCIONES: Revuelva la mezcla hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Es un casero remedio eficaz y efectivo para usar cuando ataca la diarrea acuosa y es un buen sustituto para las sales de rehidratación oral.

ORS Casera a

INGREDIENTES: Base de Cereales

- 1/2 a 1 taza de cereal de arroz precocido para bebés o 1 1/2 cucharadas de azúcar granulada
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal

INSTRUCCIONES:

- Mezcle bien el cereal de arroz (o el azúcar), el agua y la sal, hasta que la mezcla se espese pero no esté demasiado espesa para tomar.
- Administre la mezcla con frecuencia mediante una cuchara y ofrezca a la persona enferma tanta como acepte (cada minuto si es posible).
- Continúe administrando la mezcla con el objetivo de reemplazar el líquido perdido: perdió una taza, déle una taza. Aun cuando la persona enferma con vómitos, se puede ofrecer la mezcla en pequeñas cantidades (1 a 2 cucharaditas) cada pocos minutos, aproximadamente.
- Los plátanos u otras frutas no endulzadas y pisadas pueden ayudar a proporcionar potasio.

Guarde el líquido en un lugar fresco. Enfriar la ORS también puede ayudar. Si necesita la ORS después de 24 horas, haga una solución fresca.

Puede encontrar más información en

<http://rehydrate.org/solutions/homemade.htm>

Notas: El uso de CBORS caseras debe considerarse como la última opción debido a la posibilidad de errores en la mezcla, lo cual podría ser un problema para los bebés. Los niños son menos propensos a tomar soluciones a base de cereales que soluciones a base de glucosa. Sin embargo, cuando están correctamente mezcladas y utilizadas, las CBORS han demostrado ser tan efectivas como Pedialyte. Fuente: Pediatrics Vol 100 No. 5 de noviembre de 1997, p e3, disponible en: <http://pediatrics/aappublications.org/cgi/content/full/100/5/e3>

Líquidos que se Deben Evitar

Evite ciertos líquidos, como el alcohol y las bebidas con cafeína (café, té de hierbas, refrescos con cafeína, etc.), ya que pueden provocar más deshidratación. Asegúrese de que la persona enferma no tome ninguno de estos líquidos ni consuma tabaco. No se debe permitir fumar en la casa mientras la familia y los habitantes de la casa están enfermos.

Lleve un Registro de Cuidado en el Hogar

Llevar un registro de cuidado en el hogar es importante. Escriba la fecha, la hora, la fiebre, los síntomas, los medicamentos administrados y la dosis. Esté alerta ante los cambios en los síntomas o ante nuevos síntomas. Realice una nueva entrada, por lo menos, dos veces al día o cuando los síntomas cambien. Esta información será muy útil si debe llamar a su proveedor médico.

Evitar las Visitas Innecesarias al Médico

En las comunidades más afectadas por la gripe, puede ser difícil conseguir citas para la atención de la salud. A menos que usted presente un elevado riesgo de complicaciones a causa de la gripe o experimente síntomas muy severos, trate de recuperarse en casa. Tenga en cuenta que la gente con gripe puede transmitir la gripe a otros, así que es mejor evitar dejar la casa, a menos que sea absolutamente necesario. Además, los habitantes de la casa que estén enfermos pueden estar mucho más cómodos al ser cuidados en casa que al ir a una cita.

El cuidado adecuado puede ayudar a prevenir complicaciones, como la deshidratación. Conocer los signos que hay que buscar y saber cuándo buscar ayuda médica puede ayudar a los miembros de su familia a recibir un tratamiento anticipado si se producen complicaciones.

Cómo Llamar para Solicitar Asesoramiento Médico

Las personas con una enfermedad o condición crónica y las mujeres embarazadas, deben estar en contacto con su proveedor médico durante una pandemia.

Comuníquese con su médico de cabecera para obtener asesoramiento médico si usted o un ser querido experimenta alguno de los siguientes síntomas durante una pandemia:

- Bebés menores de tres meses con temperatura rectal de 100,4° F (38° C) o superior.
- Fiebre en personas que no responden a los medicamentos para la fiebre dentro de un plazo de seis horas.
- Fiebre que dura más de cinco días.
- Fiebre que desaparece durante uno o dos días y luego vuelve.
- Pacientes con enfermedades crónicas (enfermedades cardíacas o pulmonares, VIH/SIDA, pacientes con cáncer, etc.) con complicaciones.
- Signos de deshidratación severa (sin orinar durante 12 horas, boca seca, sin lágrimas) y la persona enferma ha dejado de

boca seca, sin lágrimas) y la persona enferma ha dejado de tomar líquidos.

- Signos de problemas respiratorios, tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar o sibilancias, resoplidos, ensanchamiento nasal y retracciones en la pared del pecho.
- Tos que produce sangre.
- Convulsiones.
- Dolor fuerte de oídos o dolor muscular fuerte.
- Cambios en el estado mental.
- Vómitos durante más de una hora.
- Emergencias psicológicas – la persona es potencialmente peligrosa para sí misma y para otros.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si no puede comunicarse con su proveedor médico y el adulto o niño enfermo tiene uno de los problemas antes mencionados o tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Angustia respiratoria severa (problemas para respirar, no poder hablar o llorar, retracciones severas, cianosis)
- Respiración lenta, superficial y débil (depresión respiratoria)
- Dejó de respirar (episodio apneico)
- Labios, lengua o cara de color azulado (cianosis)
- Sospecha de shock (muy débil, flojo, no se mueve,

demasiado débil para pararse, piel pálida y fría)

- Otra emergencia que ponga en riesgo la vida, como por ejemplo, una convulsión por primera vez

Notas:

Provisiones para la Atención en el Hogar



Provisiones para la Atención en el Hogar

Es importante estar preparados para cualquier emergencia, como un terremoto, un incendio o la gripe pandémica. Es una buena idea comprar, gradualmente, artículos ahora para que tenga, por lo menos, provisiones para emergencias para dos semanas por cada persona en su hogar.

Lista General de Verificación de Suministros para Emergencias (Cuadro 1)

Esta lista de verificación puede ayudarle a planificar qué tipo de suministros para emergencias necesitará y qué cantidades debe comprar para su casa. Esta lista incluye ejemplos de los tipos de suministros básicos para emergencias que debe tener a mano, como por ejemplo un equipo de primeros auxilios, agua limpia, dinero en efectivo para emergencias, pilas, radios, linternas, etc.

Lista de Verificación de Suministros para Gripe Pandémica (Cuadro 2)

Además de los suministros regulares para emergencias, deben agregarse artículos adicionales para estar preparado para la gripe pandémica, para que pueda cuidar de los miembros de la familia enfermos en casa. Esta lista de verificación puede ayudarle a planificar qué tipos de suministros para cuidado en el hogar necesitará en caso de gripe pandémica y qué cantidades comprar para su casa.

Lista de Verificación de Suministros para una Emergencia de Dos Semanas

Cuadro 1

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad x habitantes en la casa	Marcar
PROVISIONES PARA UNA EMERGENCIA				
Equipo para primeros auxilios e instrucciones	1 equipo mediano	1 equipo grande		
Radio de emergencia con pilas	1	1		
Faroles, linternas, velas	2 linternas	4 linternas		
Pilas	2 (paquetes de 12)	4 (paquetes de 12)		
Bolsas para basura	20 bolsas	40 bolsas		
Fosos para barbacoa, estufas para campamento	Según sea necesario	Según sea necesario		
Líquido para encendedores y fósforos	2 recipientes/cajas	4 recipientes/cajas		
Extintor de incendios, tipo A-B-C	2	2		
Abridor manual de latas, cuchillo	1	1		
Recipientes de plástico para alimentos	10	20		
Bolsas con cierre, del tamaño para un galón	100	200		
Utensilios de plástico/papel para comer	100 juegos	200 juegos		
Mantas cálidas, bolsas de dormir	2 juegos	4 juegos		
Ropa abrigada y zapatos adicionales	4 juegos completos	8 juegos completos		
Productos para higiene personal	Según sea necesario	Según sea necesario		
Par de anteojos o lentes de contacto adicionales	Según sea necesario	Según sea necesario		
Suministros para bebés y/o mascotas	Según sea necesario	Según sea necesario		
Equipo de herramientas con llave, alicates, etc.	1	1		
Instrucciones útiles, mapas, etc.	2 copias	4 copias		
Copias de documentos importantes	Según sea necesario	Según sea necesario		
SI ES POSIBLE:				
Teléfono celular con cargador de batería	1	1		

Cuadro 1 continua en la siguiente página

33

Cuadro 1 continua

Dinero en efectivo para emergencias	\$200	\$400		
Lista de contactos de proveedores médicos, escuelas, empleadores, miembros de familia, vecinos, etc. Juegos de cartas o entretenimientos.				

Lista de Verificación de Provisiones para la Gripe
Pandémica de Dos Semanas

Cuadro 2

Artículos
PROVISIONES PARA LA GRIPE PANDÉMICA
Termómetro
Gotero para ojos
Máscaras quirúrgicas o para procedimientos (un mínimo de dos por día por persona)
Blanqueador, sin esencia
Detergente para lavar la ropa
Detergente para la vajilla
Jabón
Papel sanitario
Toallas de papel
Pañuelos
Desinfectante para manos, a base de alcohol
Bebidas con electrolitos
Medicamentos recetados
Medicamentos para el dolor y la fiebre
Medicamentos para la tos
Medicamentos líquidos para niños
Guantes de goma (para limpieza)
Guantes desechables
Toallitas/gel antibacterianos

Provisiones de Comida para Emergencias

Cuando compre y almacene alimentos no perecederos para una emergencia, compre alimentos que sean nutritivos y que los miembros de su familia coman. Almacene los alimentos no perecederos en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de los niños y las mascotas. Utilice recipientes plásticos que puedan volver a sellarse, para almacenar productos alimenticios a granel, si fuera necesario. Lo mejor es una mezcla de alimentos para mantener la energía y las funciones corporales normales.

Es una buena idea acrecentar lentamente su suministro con alimentos que no se echarán a perder. Cada habitante de la casa necesitará, por lo menos, una comida balanceada y un galón de agua potable por día. Recuerde controlar las fechas de vencimiento regularmente y reemplazar los alimentos vencidos por alimentos nuevos. Es una buena idea rotar los suministros de alimentos para emergencias, como mínimo dos veces por año. Sin embargo, asegúrese de haber eliminado los alimentos que han excedido la fecha de vencimiento.

Los siguientes consejos le ayudarán a seleccionar y almacenar alimentos para que su suministro de comida dure.

- Mantenga la despensa de alimentos normales separada de los suministros almacenados para emergencias.
- Concéntrese en elegir alimentos que puedan satisfacer a su familia.

- Elija alimentos que duren un tiempo prolongado antes de ponerse en mal estado. Por ejemplo, los alimentos deshidratados congelados no se echan a perder y pueden durar períodos de tiempo prolongados. Los alimentos deshidratados también pueden guardarse durante un largo tiempo si se los almacena correctamente.
- Busque alimentos que no necesiten ser refrigerados o que no necesiten ser calentados.
- Rotule los alimentos con descripciones claras. Por ejemplo, escriba en el recipiente del alimento: “consumir antes de (fecha)”.
- Asegúrese de almacenar los artículos en recipientes plásticos con tapas de ajuste firme para que no puedan ingresar insectos.
- Asegúrese de incluir alimentos reconfortantes que le gusten a su familia.

Lista de Verificación de Suministros de Alimentos para una Emergencia de Dos Semanas

Esta lista de verificación proporciona ejemplos de alimentos que no se echarán a perder con facilidad. Es una buena idea comprar, gradualmente, artículos ahora para que tenga, por lo menos, alimentos para dos semanas por cada persona en su hogar. Los alimentos deben consumirse para la fecha de vencimiento detallada en el envase. Rote los alimentos almacenados en su hogar, cada seis meses, para garantizar que los mismos se utilicen antes de las fechas de vencimiento.

http://www.whatifcolorado.com/emergency_kit_calculator.asp

Artículos Alimenticios

NO PERECEDEROS

Avena
Pastas
Arroz
Frijoles/lentejas
Cereales secos
Vegetales enlatados
Fruta enlatada
Salsas para pastas
Sopa enlatada o deshidratada
Carne enlatada o seca
Galletas saladas
Barras energizantes
Nueces
Mantequilla de maní
Bebidas deportivas
Alimentos para bebés
Alimentos para mascotas
Café y/o té
Harina
Mezcla para hacer pan
Azúcar
Sal (incluye el uso médico)
Leche en polvo
Levadura seca
Bicarbonato de sodio

Cómo Almacenar Agua

Es importante guardar el agua para la limpieza y el lavado separada del agua potable. Puede comprar agua embotellada o llenar recipientes con agua de la canilla. Almacene agua suficiente para usted y todos los miembros de la casa, incluyendo mascotas y niños, para un mínimo de tres días.

Almacene un galón de agua por persona por día (dos cuartos por persona para tomar, dos cuartos para higiene). Las temperaturas extremadamente cálidas y la intensa actividad física pueden duplicar esa cantidad; los niños, las madres en período de lactancia y las personas enfermas necesitarán más.

- **Recolecte el agua de un suministro seguro.** Si está conectado a un sistema público de agua aprobado por el estado, el agua que tiene debe considerarse como segura a menos que haya sido notificado de lo contrario. Si tiene su propio suministro, comuníquese con el departamento de salud local para averiguar cómo hacer analizar el agua.
- **Utilice recipientes adecuados para el almacenamiento.** Almacene el agua en recipientes que sean para tal fin o en jarras de vidrio o plástico previamente utilizadas para jugo, leche, gaseosa o agua embotellada. Limpie bien los recipientes antes de utilizarlos y asegúrese de que tengan tapas que ajusten con firmeza. Nunca utilice recipientes que hayan sido previamente utilizados para pesticidas, productos químicos, solventes, anticongelantes, aceites, etc.

- **Almacénela en un lugar fresco, a resguardo de inundaciones, heladas y demás desastres naturales.** Se recomienda que use o deseche el agua almacenada y la reemplace con un suministro fresco cada seis meses.

Agua para la Limpieza/Lavado

Para el agua para limpieza y lavado, elija recipientes grandes, tales como los recipientes plásticos para basura, que pueden contener aproximadamente 20 galones de agua. También pueden utilizarse recipientes plásticos tales como cestos plásticos de basura o botellas de jugos de frutas. Asegúrese de limpiarlos bien y de marcarlos con la fecha en la que puso el agua en el recipiente. Almacene los recipientes en un lugar fresco y oscuro. Si el agua permanece durante seis meses sin uso, vacíe los recipientes y comience de nuevo, almacenando agua fresca o purificada.

Agua Potable

Si llena sus propios recipientes para agua potable, asegúrese primero de limpiarlos y marcarlos con la fecha en la que puso el agua en el recipiente. Nuevamente, almacene los recipientes en un lugar fresco y oscuro. Si el agua permanece durante seis meses sin uso, vacíe los recipientes y comience de nuevo, almacenando agua fresca o purificada.

Necesitará un galón de agua por persona, por día. El siguiente cuadro le ayudará a decidir cuántos galones de agua necesitará para su casa durante un período de dos semanas.

Suministro de Agua Potable para Dos Semanas

Numero de Personas en la Familia/Grupo	Deje 14 Galones por Persona	Total Necesario
	x 14 Galones	= Total de Galones

Purificando Agua ¿Cuándo Necesita Purificar el Agua Potable?

Generalmente su agua es segura para tomar, pero es posible que deba ser tratada si su suministro habitual de agua es interrumpido o deja de ser seguro para tomar. Las condiciones que pueden requerir el tratamiento del agua potable incluyen:

- Condiciones especiales bajo las cuales su sistema de agua o el departamento de salud local o estatal le informa que se debe hervir o tratar el agua antes de tomarla
- Desastres, tales como inundaciones o las interrupciones en el suministro de energía que interrumpen el suministro de agua
- Interrupción en el sistema de suministro del agua o pérdida de presión debido a roturas o reparaciones en la línea

Puede haber ocasiones en las que el agua de la canilla no pueda utilizarse para ningún propósito, incluyendo su uso en el inodoro o para combatir incendios. En estos casos, se emitirá un aviso de “No

Utilizar” debido a que no puede hacerse que el agua sea segura para el uso, mediante ningún método estándar de tratamiento. Durante un aviso de “Agua Embotellada”, generalmente se puede utilizar agua de la canilla para el inodoro o para combatir incendios. No se recomienda para consumo, lavarse los dientes, lavar alimentos, cocinar o higiene personal, especialmente en poblaciones sensibles tales como las de personas mayores, niños pequeños o personas que están enfermas o tienen heridas abiertas. Preste atención a los avisos de su sistema de agua y/o departamento de salud local o estatal en lo que respecta a las interrupciones planificadas en el suministro del agua o a otras condiciones que podrían señalar un problema con su suministro de agua.

Tenga los siguientes elementos a mano para purificar el agua durante una emergencia:

- Un suministro fresco de blanqueador hogareño líquido y cucharas medidoras para cocina o un gotero medicinal (los goteros medicinales con cucharita y marcas en milímetros/cc se encuentran disponibles en las farmacias)
- Equipo (estufas de propano o gas, parrillas para barbacoa al aire libre, etc.), necesario para hervir agua. Recuerde que su fuente habitual de energía puede no estar disponible durante una emergencia. Se deben tomar precauciones adicionales cuando se utilizan fuentes alternativas de cocción:
- Asegúrese de que el equipo funciona correctamente

- Utilícelo en un área bien ventilada para evitar la acumulación de monóxido de carbono
- Mantenga a los niños alejados de la fuente de calor
- Asegure el equipo y los utensilios de cocina para evitar el escaldamiento por agua caliente

Hierva o Agregue Blanqueador

Si no hay un suministro seguro de agua disponible, la misma debe ser tratada antes de utilizarla para tomar, cocinar o lavarse los dientes. Existen dos maneras principales de tratar o purificar el agua: hervirla o agregarle blanqueador. Si el suministro se ha vuelto inseguro debido al agua superficial no tratada (de inundaciones, arroyos o lagos), hervirla es el mejor tratamiento. Si el agua está turbia, debe filtrarse antes de hervirla o agregarle blanqueador. Los filtros diseñados para utilizar cuando acampa, los filtros para café, las toallas (de papel o de algodón), la estopilla o los tapones de algodón en un embudo son formas efectivas de filtrar el agua turbia.

Hervir

Hervir es la mejor forma de purificar el agua que no es segura debido a la presencia de parásitos o bacterias. No se debe hervir el agua cuando metales tóxicos, productos químicos (pesticidas, solventes, etc.) o nitratos han contaminado el agua

- Coloque el agua en un recipiente limpio de metal o vidrio y hágala hervir. Continúe hirviéndola durante, por lo menos, un minuto completo.

- El agua hervida debe mantenerse tapada mientras se enfría y luego debe almacenarse de la manera previamente descrita en *“Cómo Almacenar Agua Potable para Emergencias”*.

Agregado de Blanqueador Líquido a Base de Cloro

Si no es posible hervir el agua, ésta puede hacerse segura para tomar tratándola con blanqueador líquido hogareño a base de cloro sin esencias, como por ejemplo, Clorox, etc. El blanqueador hogareño tiene, generalmente, entre un 5% y un 6% de cloro. No utilice blanqueadores que contengan perfume, tinte u otros aditivos. Asegúrese de leer la etiqueta.

- Coloque el agua (filtrada si es necesario) en un recipiente limpio.
- Agregue la cantidad de blanqueador de acuerdo con el cuadro que está al final de esta sección.
- Mezcle bien y deje asentar durante, por lo menos, 30 minutos antes de utilizar (60 minutos si el agua está turbia o muy fría).

Nota: El cloro y otros productos químicos no matarán a parásitos tales como el *Cryptosporidium* (“Crypto”), que puede estar presente en agua no tratada. El *Cryptosporidium* es un organismo que puede provocar enfermedades graves e incluso la muerte en personas que se han debilitado a causa de problemas de salud, como la gripe. Hervir el agua es el mejor tratamiento para eliminar la presencia de bacterias y parásitos del agua no tratada.

Cómo Tratar el Agua con una Solución de Blanqueador Líquido con un 5-6% de Cloro

(Deje reposar el agua LIMPIA tratada durante 30 minutos antes de utilizarla; el agua TURBIA tratada debe dejarse reposar durante 60 minutos)

Volumen de Agua a Tratar	Tratamiento de Agua Limpia	Tratamiento de Agua Turbia, Muy Fría o Superficial*
	Solución Blanqueadora a Agregar	Solución Blanqueadora a Agregar
1 cuarto/1 litro	3 gotas	5 gotas
1/2 galón/2 cuartos/2 litros	5 gotas	10 gotas O 1/8 cucharadita
1 galón	10 gotas O 1/8 cucharadita	20 gotas O 1/4 cucharadita
5 galones	50 gotas O 2.5 ml O 1/2 cucharadita	5 ml OR 1 cucharadita
10 galones	5 ml OR 1 cucharadita	10 ml OR 2 cucharadita
*El agua superficial debe filtrarse antes de la desinfección.		

Los purificadores de agua individuales están diseñados para filtrar aguas superficiales, pero sólo durante períodos breves. Estos tipos de purificadores de agua no fueron diseñados para uso en el hogar. Si se utilizan para la purificación del agua de la casa, se recomienda hervirla después del filtrado. Los dispositivos de purificación deben estar certificados por ANSI/NSF para proteger contra una variedad de contaminantes. A pesar de que muchos dispositivos mejoran el sabor, el olor y la apariencia del agua, muchos no eliminan los contaminantes microbiológicos y no pueden garantizar

el agua potable segura. Por ejemplo, el filtro de agua PUR que se coloca a la canilla estándar de la cocina puede atrapar algunos contaminantes pero no eliminará ni matará a muchos contaminantes microbiológicos que causan enfermedades.

No recomendamos el uso de pastillas para la purificación química, como las pastillas de yodo, que se encuentran en las farmacias y en las tiendas de artículos deportivos. Dichas pastillas son eficaces en algunos casos, pero no garantizarán el agua potable segura en todos los casos.

Gracias por dedicar tiempo a leer esta información. Toda persona que tome medidas para estar mejor preparada está ayudando a que nuestra comunidad esté mejor preparada.

Información actualizada estará disponible con su proveedor médico y en los siguientes sitios Web:

Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado, Sitio Web de preparación para emergencias:

<http://www.cdphe.state.co.us/epr>

Sitio Web sobre Gripe Pandémica, del Gobierno de los Estados Unidos:

www.pandemicflu.gov

Mucha de la información proporcionada en este folleto está basada en información actual del Plan sobre Influenza Pandémica del

Cómo Preparar su

Cómo Brindar

Provisiones para la

Salud de la

Recursos

Salud de la Conducta



Salud de la Conducta

La salud de la conducta es la relación entre la conducta humana y el cuerpo, la mente y el espíritu. Esta sección le proporcionará una descripción general de las reacciones comunes de la salud de la conducta ante una epidemia de salud pública, consejos para enfrentar dichas reacciones, consideraciones especiales para los distintos grupos de edades y otras ideas y recursos que pueden ser útiles.

Existe la posibilidad de que una pandemia dure un largo tiempo, dejando a la gente a que se enfrente con un estrés continuo, temor y ansiedad por las restricciones impuestas por las autoridades y la enfermedad y la pérdida de seres queridos. Estar preparado para una enfermedad pandémica puede ayudarle a sentirse más en control y reducir el estrés.

Durante un evento catastrófico en el que los funcionarios de salud pública recomiendan u ordenan a la gente permanecer en casa, es importante recordar que:

- La mayoría de las personas se recuperarán.
- Las comunidades mejorarán.
- Existe una amplia gama de reacciones normales y aceptables. La gente reacciona de distintas maneras durante una crisis.

Para ayudar a reducir sus niveles de estrés:

- **Esté Informado.** Aprenda tanto como pueda sobre la gripe pandémica y esté alerta ante la forma en que reaccionan las personas durante un brote de influenza o una pandemia.
- **Mantenga sus Rutinas.** Continúe realizando sus actividades regulares, tales como trabajar, ejercitarse, socializar y con sus horarios de comidas y para dormir, tanto como le sea posible.
- **Manténgase Ocupado.** Tenga a mano actividades que puedan evitar el aburrimiento (juegos, juguetes, etc.) y mantenga su mente activa.
- **Esté Cómodo.** Mantenga su espacio de vida tan cómodo como sea posible.
- **Manténgase Sano.** Duerma y haga ejercicio, aliméntese bien y relájese. Lávese las manos a menudo y, cuando no pueda lavarse, utilice un desinfectante de manos.

Reacciones Comunes

La gente reacciona de manera distinta cuando está bajo estrés. Algunas reacciones típicas son:

- Problemas del sueño y de concentración;
- Irritabilidad;
- Tristeza, dolor y pérdida;
- Cambios de humor y llanto fácil;
- Sensación de indefensión;

- Preocupaciones sobre la pérdida de ingresos y de protección laboral, especialmente si se le pide que se quede en casa durante un período de tiempo prolongado;
- Preocupación por las personas que le importan;
- Temor de separación de las actividades de la vida;
- Sensación de falta de control, especialmente cuando el control se encuentra totalmente en manos de otros y;
- Aumento del aburrimiento.

Todas estas se consideran reacciones normales.

Puede ser útil establecer un “sistema de amigos” con un miembro de la familia o un amigo para controlar el bienestar emocional, uno del otro. Cuando establezca un sistema de amigos, hable sobre:

- Cómo actúa generalmente en situaciones estresantes
- Sus fortalezas o sentimientos y comportamientos positivos que surgen durante tiempos de estrés
- Cuán útiles son sus habilidades para afrontar problemas y otras formas en las que podría enfrentar dichos problemas
- Formas en las que su amigo puede ayudarle a identificar el estrés que padece
- Cómo les gustaría hablar sobre sus problemas entre sí
- Un cronograma para controlarse mutuamente

Temor/Ansiedad

Las reacciones iniciales de incredulidad pueden convertirse rápidamente en temor, especialmente cuando empiezan a correr rumores. El temor generalmente se apodera de la gente cuando ésta teme a la enfermedad que se propaga tan rápidamente y a cómo afectarán los cambios a sus vidas diarias. Es posible que se encuentre preocupado por la salud, la seguridad, los trabajos y las finanzas, la familia y los amigos, una posible exposición, una potencial medida de imposición y la muerte. Recuerde que no está solo; mucha gente en su comunidad está pasando por la misma experiencia y mucha tiene los mismos sentimientos.

El miedo realmente tiene un propósito. Es una respuesta normal al peligro o a lo que usted considera que podría ser una situación peligrosa. Nos ayuda a protegernos de una lesión o daño.

A veces el temor tendrá un efecto negativo en usted. Algunas personas pueden experimentar:

- **Temor Inmovilizante.** Esto puede suceder si se encuentra deteniendo sus actividades diarias, sintiéndose inútil, pesimista, cansado o irritable o si su temor hace que sea difícil dormir o comer de manera sana.
- **Evitar las Actividades de Bajo Riesgo.** El temor puede hacer que se aparte de cualquier actividad que está remotamente conectada a la amenaza real, como por

ejemplo, el riesgo de enfermedad. Si aprende de un montón de personas con gripe en su comunidad durante este invierno, un ejemplo de comportamiento extremo podría ser que decidiera quedarse en casa todo el tiempo, aún cuando esto signifique que podría perder su trabajo o quedarse sin alimentos.

- **Evitar las Instituciones Médicas.** El temor no es normal si usted evita ir al médico o al hospital, aun cuando tiene un buen motivo para recibir ayuda médica.

Éstos son algunos consejos que pueden ayudar a evitar que el temor se vuelva abrumador:

- **Escuche a las personas en las que puede confiar.** Siga las instrucciones razonables recomendadas por los funcionarios de salud pública y de emergencias, pero no exagere. Si descubre que no confía en dichos funcionarios, comuníquese con alguien de su comunidad en quien confíe, como por ejemplo, su ministro, alguien del consejo de su ciudad o su médico.
- **Evite las fuentes de información no confiables.** La información incorrecta puede transmitirse rápidamente, lo cual resulta en más confusión y temor. Escuche la información proporcionada por funcionarios confiables, al escuchar rumores verifique los hechos y pregunte lo mismo a otras personas que conozca.

- **Evite mirar las noticias constantemente.** No escuche ni mire las noticias constantemente. Establezca horarios fijos en los que usted y su familia recibirán las actualizaciones sobre la crisis y respete ese cronograma. La mayor parte del tiempo, las noticias repetirán la misma información una y otra vez. Algunas personas tienen más ansiedad y problemas de salud mental a largo plazo por mirar y escuchar información aterrizante una y otra vez.
- **Tome el control de su situación.** Puede reducir su ansiedad si sigue las instrucciones de las personas en las que confía. Puede ser útil que escriba qué es lo que puede controlar en la situación y cómo pueden ayudarle sus decisiones. Concéntrese en esas áreas en vez de concentrarse en los problemas que están fuera de control.

La ansiedad durante una crisis de salud pública, como una pandemia, es normal. La ansiedad es una reacción del cerebro ante el temor. La ansiedad puede ser sana y puede hacerle más propenso a protegerse usted mismo. Sin embargo, la ansiedad puede volverse peligrosa si está fuera de proporción con respecto al riesgo real o dura más de lo razonable. La ansiedad también puede agravar los problemas de salud, al interferir con el sueño y la alimentación.

Si experimenta cualquiera de las siguientes situaciones, es posible que sufra de ansiedad:

- **Estado de tensión nerviosa.** Está constantemente tenso, nervioso, preocupado o al límite.
- **Dificultad con las tareas normales.** La ansiedad interfiere con su funcionamiento diario, como las responsabilidades con respecto al trabajo, la escuela y la familia.
- **Pánico.** Experimenta ataques repentinos e inesperados de pánico. Es posible que sienta que no puede respirar o que su corazón se acelera.
- **Tendencia a evitar.** Evita situaciones porque lo ponen ansioso. Por ejemplo, nunca escucha las noticias o la guía de los funcionarios.
- **Problemas de concentración.** Tiene dificultad para concentrarse en tareas simples como alimentar a sus hijos o trabajar.
- **Pesimismo extremo.** Espera el peor resultado posible en varias situaciones y esas expectativas le preocupan frecuentemente.
- **Inquietud.** Le cuesta relajarse y se irrita y enoja con frecuencia.
- **Síntomas de salud.** Puede experimentar síntomas físicos tales como fuertes latidos cardíacos, sudoración, malestar estomacal, mareos, falta de aliento, tensión muscular y dolores de cabeza.

Utilice los siguientes consejos para ayudar a evitar que la ansiedad afecte su salud de manera negativa:

- **Aprenda.** Infórmese sobre la gripe pandémica y qué podría suceder en su comunidad durante una pandemia. Esto ayudará a reducir la incertidumbre de la situación y le ayudará a identificar las reacciones razonables y cuándo su comportamiento es extremo.
- **Obtenga ayuda.** Sepa qué ayuda tiene a su disposición y cuándo utilizarla, incluyendo orientación a bajo costo, líneas de ayuda gratuitas, su médico o clínica local, sitios Web y otros recursos que pueda haber en su comunidad. Su centro local de salud pública o su centro comunitario de salud mental son buenos recursos. Haga una lista de estas herramientas antes de necesitarlas.

Ira

Si se ve forzado a cambiar sus hábitos diarios, es posible que se adapta a los cambios con facilidad o que se enoje por el hecho de que sus rutinas se interrumpen. Durante una enfermedad pandémica, es posible que los funcionarios de salud pública puedan recomendar a la gente que se quede en casa o, incluso, ordenar que las escuelas, las tiendas y otros lugares de reunión, cierren. Muchas personas se enojan cuando se sienten fuera de control en sus propias vidas o si enfrentan una amenaza, como la gripe pandémica.

La ira puede ser una reacción normal a sentirse asustado y fuera de control, y puede ser generalmente aceptable, pero los comportamientos negativos causados por la ira no lo son. Es importante que note su ira y que trate de reducir su angustia. Las siguientes son formas de atenuar la ira:

- **Tómese un tiempo fuera.** Dé un paso al costado de la situación durante un tiempo breve (de 5 a 10 minutos) para calmarse.
- **Entienda la amenaza.** Una pandemia es una situación grave de salud. Pregúntese de qué manera es más amenazante para usted. ¿Qué es lo que más le preocupa? ¿Su trabajo? ¿Los miembros de la familia? ¿Su salud? ¿Cuál podría ser el efecto en su vida diaria?
- **Tome medidas positivas.** Puede elegir tomar medidas saludables para usted mismo, como el ejercicio, técnicas de relajación, pensar en cómo son afectadas otras personas y en formas de cambiar lo que le hace enojar. Para algunas personas, el ejercicio u otras actividades físicas saludables pueden reducir la “energía de la ira”.
- **Esté informado.** Actualícese regularmente con las noticias. Evite mirar o escuchar las noticias constantemente. Pensar en las noticias un poco por vez le ayudará a tener una sensación de control sobre la situación.

- **Pregúntese ¿por qué?.** Pregúntese los motivos que hay detrás de las medidas que decida tomar. Entender el razonamiento detrás de las tareas, le ayudará a reducir su ira.
- **Obtenga ayuda.** Si tiene problemas con la ira, comuníquese con su centro comunitario de salud mental para conocer los recursos disponibles.

En una situación que involucra amenazas y violencia, dévese usted mismo o derive a otra persona a un profesional en salud mental. Si siente que está en riesgo de violencia, comuníquese con la policía.

Irritabilidad y Problemas del Sueño

Cuando el estrés de una crisis comienza a desgastar a la gente, es posible que estén de mal humor y/o tengan problemas para dormir. Puede ocurrir que se vuelvan extremadamente sensibles y reactivos unos con otros. La preocupación y la duda podrían apoderarse de sus pensamientos y puede ser difícil alejar esos pensamientos de su mente cuando llega la hora de ir a dormir.

Los siguientes son consejos para enfrentar la irritabilidad y los problemas del sueño:

- **Sea paciente.** Recuerde cuidarse usted mismo y ser paciente con los demás.
- **Tome descansos.** Tómese un tiempo libre del cuidado de los demás y de otras tareas. A veces, pasar un tiempo solo, ayuda.

- **Esté hidratado.** Asegúrese de tomar agua suficiente.
- **Hable.** Discuta la situación y cómo ésta lo afecta.
- **Haga ejercicio.** Haga actividad física temprano durante el día. Hacer ejercicio antes de irse a dormir puede interferir con el sueño.
- **Mantenga sus rutinas.** Haga un cronograma regular para acostarse y levantarse todos los días.
- **Elimine la cafeína y el alcohol.** Las bebidas y los alimentos con cafeína o alcohol pueden interferir con el sueño y aumentar la irritabilidad.
- **Complete las tareas no terminadas.** Si no se queda dormido en 30 minutos, levántese, vaya a otra habitación y haga algo durante un breve tiempo.
- **Apague la tecnología.** Evite mirar televisión o navegar en Internet para ayudarse a relajar o dormir.
- **No se preocupe por quedarse dormido.** Preocuparse por dormir probablemente dificulte aún más el dormirse. Trate de hacer alguna actividad que le ayude a relajarse, como por ejemplo, leer o meditar.

Soledad y Aburrimiento

Durante una pandemia, los funcionarios pueden recomendarnos e incluso ordenarnos que permanezcamos en casa. Para algunas personas, eso puede significar pasar más tiempo solos de lo habitual

y pueden extrañar a miembros de sus familias y amigos. Busque formas de mantener conexiones con los demás. Esto puede ser más difícil de lo usual dado que los negocios y las actividades sociales pueden cancelarse a nivel de la comunidad; la interacción familiar y el contacto físico pueden verse restringidos para reducir la transmisión de la enfermedad; las escuelas pueden cerrarse y los niños pueden ser separados de sus amigos.

Primero, recuerde que es una situación temporal. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán, a usted y a su familia, a enfrentar la soledad y el aburrimiento:

- **Manténgase en contacto.** Utilice el teléfono, el correo e Internet para mantener contacto con amigos y familiares, cerca o lejos.
- **Busque ayudas sociales.** Visite a los vecinos desde una distancia segura. Considere el uso de comunidades en línea. Antes de que sea necesario, establezca una forma para que las personas en su familia, su iglesia u otras importantes redes sociales “charlen” por la computadora o a través de grupos telefónicos.
- **Manténgase activo.** Realice actividades que no involucren la interacción física, como leer, realizar proyectos en el hogar, video juegos y proyectos artesanales.
- **Intente hacer cosas nuevas.** Obtenga ideas de otras

personas que han encontrado actividades para hacer en casa. Este podría ser el momento perfecto para leer ese libro que compró el año pasado.

- **Haga ejercicio.** Es fácil realizar ejercicio en casa con equipo hogareño para ejercicios o elementos de la casa que puedan sustituir dicho equipo. Por ejemplo, intente utilizar comida enlatada para sustituir las pesas.
- **Entretenga a otros.** Ayude a sus hijos a estar ocupados en casa, con actividades tales como arte y artesanías, libros, películas, juegos familiares o aprendiendo una nueva habilidad.

Dolor y Pérdida

Una pandemia dejará como resultado una pérdida significativa de vida en la mayoría de las comunidades. Es posible que experimente, personalmente, pérdidas y que pueda llevarle algún tiempo recuperarse. El dolor es una respuesta natural y normal a la tristeza y la confusión que surgen de perder a alguien importante para usted. El dolor se produce cuando muchos tipos de pérdidas, que incluyen muerte, divorcio, pérdida del trabajo, una mudanza lejos de la familia y los amigos o incluso la pérdida de la buena salud debido a una enfermedad. Comúnmente se producen otros sentimientos junto con el dolor, como por ejemplo, la indefensión, la impotencia, la culpa y el shock.

Si experimenta cualquiera de los siguientes sentimientos, es posible que sufra de dolor:

- **Preguntas sin respuestas.** Siente como si hubiera muchas preguntas sin respuesta ni explicaciones.
- **Duda con respecto a sus creencias.** Cuestiona su sistema de creencias culturales y/o religiosas.
- **Sensación de vacío.** Se siente vacío y atontado, como si estuviera en shock.
- **Cambios físicos.** Nota cambios físicos tales como temblores, náuseas, problemas para respirar, debilidad muscular, sequedad de boca o problemas para dormir o comer.
- **Ira.** Se enoja por una situación, una persona en particular o simplemente se enoja en general.
- **Culpa.** Se siente culpable. Se encuentra pensando o diciendo “Si hubiera...” “Debería haber...” y “Me hubiese gustado...”.
- **Cambios en el sueño.** Tiene problemas para dormir o tiene sueños extraños o pesadillas.
- **Distracción.** Se olvida las cosas con facilidad o “vuela”.
- **Retiro social.** Evita a las personas, aun cuando los funcionarios le dicen que es seguro reanudar las actividades normales.

- **Falta de deseo.** No desea regresar al trabajo o a otras actividades diarias.

A pesar de que estos sentimientos y comportamientos son normales durante el dolor, deben pasar. El período de tiempo que pasa pensando es distinto para cada persona. Si cree que puede estar estancado en el proceso del dolor y/o necesita ayuda para superarlo, aquí tiene algunos consejos:

- **Hable sobre ello.** Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe.
- **Proteja su futuro.** Posponga la realización de cambios importantes en su vida, como por ejemplo, vender una casa, cambiar de trabajo o mudarse a una nueva ciudad o un nuevo estado, hasta que pueda pensar con más claridad.
- **Evite el aislamiento.** Es posible que deba forzarse a involucrarse en un contacto social. Utilice el teléfono, Internet u otras actividades comunitarias para comunicarse con viejos amigos para recibir su apoyo, si es que están disponibles. Si no lo están, acérquese a otros y amplíe su mundo.
- **Piense en sus fortalezas.** Cuando el dolor le hace sentirse inútil, piense en sus fortalezas y póngalas a trabajar para ayudar a restaurar la confianza en usted mismo.
- **Cuídese.** Durante estos tiempos de estrés, el organismo es

más susceptible a las enfermedades. Así que, ahora más que nunca, es importante seguir una dieta nutritiva y descansar.

- **Manténgase activo.** Aumente la actividad física, retome viejos pasatiempos o explore nuevos, u ofrézcase como voluntario para una causa que sea importante para usted. Permanecer activo puede ayudarle a recuperar la capacidad de pensar con claridad.
- **Mantenga su sentido del humor.** La risa hace que la gente se sienta mejor. Encontrar humor durante los tiempos difíciles promueve a la curación.

¿Cuándo Debe Buscar Ayuda?

La amplia gama de emociones extremas puede ser abrumadora. Si usted o un ser querido experimenta cualquiera de las siguientes situaciones, se recomienda que busque la ayuda de un consejero o terapeuta capacitado:

- Dificultad para brindar los cuidados básicos para usted mismo y/o para los demás.
- Imposibilidad o incapacidad de realizar las actividades diarias.
- Pensamientos o acciones suicidas y/u homicidas.
- Comportamiento violento.
- Sensación de desorientación, incluyendo confusión continua

sobre dónde está o la hora y la fecha, pérdida de memoria o incapacidad para comprender lo que está pasando.

- Escuchar voces, ver visiones, pensamientos basados en fantasías, pensamientos y comportamiento obsesivos o compulsivos.
- Una condición de salud mental previamente identificada que vuelve a producirse o empeora.

Cómo Encontrar Ayuda

- Su centro local de salud mental comunitario
Llame al Departamento de Servicios Humanos de Colorado al 303-866-7400 o visite http://www.cdhs.state.co.us/dmh/directories_cmhc.htm
- American Red Cross (Cruz Roja Americana)
Llame al 1-800-417-0495 o visite www.redcross.org o www.denver-redcross.org
- Salvation Army (Ejército de salvación)
Visite www.salvationarmyusa.org
- Su médico o clínica de salud
- Su pastor o rabino, o el capellán del hospital
- La Línea Nacional de Prevención de Suicidios:
Llame al 1-800-273-TALK

Reacciones Específicas Por Edades

Distintas personas reaccionan al estrés de manera distinta, dependiendo de su edad o de otras consideraciones relacionadas con el desarrollo. Las personas de todas las edades experimentan temor, ansiedad, ira, irritabilidad, problemas del sueño, soledad, aburrimiento y dolor, pero los niños y los adolescentes pueden reaccionar de otras formas también.

Edad	¿Qué reacciones verá con mayor probabilidad?	¿Qué puede hacer para ayudar?
1-5	Reacciones emocionales • Tristeza • Retraimiento Reacciones de conducta • Mojar la cama, chuparse el dedo, pegarse a los padress • Temor a la oscuridad • Evitar dormir solos • Aumento del llanto Reacciones físicas • Pérdida de apetito • Dolor estomacal • Náuseas	• Aliente la expresión de sentimientos y pensamientos, sin juzgar • Proporcionar rutinas predecibles para ir a dormir • Evitar las separaciones innecesarias de los hermanos o de los padres • Permitir que el niño duerma temporalmente en la habitación de los padres • Reducir la exposición a los medios, especialmente a las noticias sobre la crisis o sobre un desastre. Limite la televisión y la radio, especialmente si le hacen preocupar. Si está preocupado, su hijo puede sentirlo. • Fomente la expresión a través de actividades de juego • Permita que el niño sepa que está bien sentirse mal cuando ocurre algo que asusta • Disfrute de su hijo y tome parte en actividades juntos

Edad	¿Qué reacciones verá con mayor probabilidad?	¿Qué puede hacer para ayudar?
6-11	Reacciones emocionales • Evitar la escuela • Retracción de las actividades familiares y de los amigos • Preocupación obsesiva sobre desastres y seguridad Reacciones de conducta • Deterioro del rendimiento escolar • Comportamiento agresivo en casa o en la escuela • Comportamiento hiperactivo o tonto • Lloriqueos, pegarse a los padres, actuar como un niño más pequeño • Aumento de la competencia con los hermanos más chicos por la atención de los padres Reacciones físicas • Pérdida de apetito • Dolor estomacal • Náuseas • Dificultades del habla • Tics: contracciones musculares involuntarias, repentinas, espasmódicas e indoloras, frecuentemente de la cara	• Preste atención adicional • Expectativas temporalmente relajadas en cuanto al desempeño en el hogar y en la escuela • Establezca límites amables pero firmes para el comportamiento simulado • Proporcione tareas y actividades en la casa, estructuradas pero no exigentes • Aliente la expresión de sentimientos y pensamientos a través de palabras y juegos • Involucre al niño en la preparación del equipo familiar de emergencia, en los simulacros en casa • Ensaye las medidas de seguridad para futuros desastres

Edad	¿Qué reacciones verá con mayor probabilidad?	¿Qué puede hacer para ayudar?
12-18	Reacciones emocionales • Pérdida de interés en las actividades sociales entre pares, en los pasatiempos, en la recreación • Tristeza o depresión • Resistencia a la autoridad • Sentimientos de inadecuación e inutilidad Reacciones de conducta • Deterioro del rendimiento escolar • Rebelión en casa o en la escuela, comportamiento desagradable • Deterioro del comportamiento previamente responsable • Comportamiento nervioso o disminución del nivel de energía, apatía • Comportamiento delictivo, como por ejemplo, vandalismo • Retracción social, como por ejemplo, evitar la escuela o los amigos Reacciones físicas • Pérdida de apetito • Dolor de cabeza • Dolor estomacal • Náuseas • Manchas en la piel • Quejas por molestias y dolores	• Preste atención adicional • Expectativas temporalmente relajadas en cuanto al desempeño en el hogar y en la escuela • Fomente la discusión de las experiencias del desastre con amigos y adultos en quienes confíe. Evite forzarlos a discutir sus sentimientos con los padres. • Fomente las actividades físicas • Ensaye las medidas de seguridad de la familia para futuros desastres • Fomente el reanudar las actividades sociales, el atletismo, los clubes, etc. • Fomente la participación en las tareas de recuperación de la comunidad

Otras Consideraciones

- Medicamentos.** Alterar la medicación puede provocar síntomas de salud de la conducta y/o aumentar las reacciones. Siga el consejo de su médico o profesional de cuidado de la salud y comuníquese con el sobre cualquier duda de salud mental que tenga. Mantenga los suministros médicos y los medicamentos recetados y de venta libre a mano.
- La comodidad reconforta.** Sentirse cómodo física y mentalmente es algo que calma. Mantenga su entorno limpio y cómodo. Tenga cerca sus elementos de comodidad preferidos, como por ejemplo, alimentos y muebles. Para los más jóvenes, los juguetes favoritos o las mantas pueden ayudar a que el niño se sienta más seguro.
- Creencias culturales y espirituales.** Si encuentra comodidad en sus creencias culturales o religiosas, utilice las herramientas de sus creencias: libros, miembros de la comunidad, líderes espirituales o plegarias.
- Apoye a la comunidad y a los que se encuentran en cuarentena y aislamiento.** Manténgase a sí mismo y a su familia ocupada, al mismo tiempo que también ayudan a la comunidad y a los demás. Por ejemplo, puede apoyar a aquéllos que se encuentran en cuarentena y aislamiento, escribiéndoles tarjetas o cartas.

- Mascotas.** Sus mascotas también necesitan cosas que hacer. Pase tiempo con ellos para tranquilizarlos y ayudarse también usted mismo.
- Aire fresco.** Si es posible, tome aire fresco para evitar que usted y su familia se sientan confinados.
- Utilice técnicas de relajación.** Los ejercicios de respiración, la meditación o las plegarias pueden ser útiles para aliviar y evitar una variedad de síntomas físicos y mentales.
- Piense en positivo.** Utilice su tiempo inesperado en casa como una oportunidad para hacer cosas y para pasar tiempo con sus seres queridos.
- Utilice las herramientas de los medios sociales.** Permanezca en contacto con otros utilizando los sitios de redes de Internet, tales como Facebook o Twitter. Si no sabe cómo utilizar esta tecnología, es un gran momento para aprender.

Recursos



Recursos

Para obtener más información sobre problemas de salud y preparación para emergencias, por favor, visite los siguientes sitios Web:

- www.cdphe.state.co.us
(Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado)
- www.pandemicflu.gov
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos)
- www.cdc.gov
- www.redcross.org
- www.readycolorado.com
- www.whatifcolorado.com

Sigue a CDPHE en Twitter: twitter.com/COhealth

Unase a el grupo de Google de COHealth: groups.google.com/group/cohealth

Cuidado en el hogar para la gripe pandémica. The American National Red Cross 2006. Recuperado, 29 de noviembre de 2006 del sitio Web de American Red Cross (Cruz Roja Estadounidense): http://www.denver-redcross.org/site/DocServer/RC_PandemicFluBrochure.pdf?docID=1381

Plan de Colorado para la Influenza Pandémica (en inglés)

Hoja de información sobre la gripe pandémica (inglés)

Hoja de información sobre la gripe pandémica (español)

Folleto de READYColorado sobre la gripe pandémica (inglés)

Folleto de READYColorado sobre la gripe pandémica (español)

Pautas de ayuda social a distancia para estar preparados para una pandemia

Hoja de información sobre consejos para personas con discapacidades (inglés)

Hoja de información sobre consejos para personas con discapacidades (español)

Estar preparados: Consejos para personas con necesidades médicas especiales (inglés)

Estar preparados: Consejos para personas con necesidades médicas especiales (español)

Recursos Adicionales de Salud Mental

División de salud de la Conducta de Colorado

303-866-7400 o 800-811-7648

TDD: 303-866-7471

www.cdhs.state.co.us/dmh/

Federación de Familias de Colorado para la Salud Mental de los Niños

303-572-0302 o 888-569-7500
www.coloradofederation.org

Mental Health America de Colorado

720-208-2220 o 800-456-3249
www.mhacolorado.org

National Alliance in Mental Illness (NAMI) Colorado

303-321-3104 o 888-566-6264
www.namicolorado.org

American Diabetes Association (APA) (Asociación Psicológica Norteamericana)

(800) 374-2721
www.apa.org

Centro Nacional para PTSD

www.ncptsd.org

National Institute of Mental Health (NIMH) (Instituto Nacional de Salud Mental)

301-443-4513 o 866-615-6464
<http://www.nimh.nih.gov>

Centro Nacional de Información sobre Salud Mental de los Estados Unidos

800-789-2647
TDD: 866-889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov

