

GUÍA PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR...

Cómo proporcionar cuidado en el hogar



**Departamento de Salud y Apoyo Familiar
de Minneapolis**



Proporcionado por el Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis

www.minneapolismn.gov/health



Si necesita este material en un formato alternativo, llame al Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis al 612-673-2301 o envíe un mensaje de correo electrónico a health.familysupport@ci.minneapolis.mn.us. Las personas sordas y con dificultades auditivas pueden usar un servicio de retransmisión para llamar a los agentes del 311 al 612-673-3000. Los usuarios de TTY pueden llamar al 612-673-2157 o al 612-673-2626.

Atención: Si tiene preguntas con respecto a este material, llame al Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis al 612-673-2301. Hmong - Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu 612-673-2800; Español - Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame al 612-673-2700; Somali - Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la' aan wac 612-673-3500.

Para obtener traducciones de este libro al hmong, somalí y español, visite www.minneapolismn.gov/health y haga clic en "Public Health Emergency Preparedness"

Introducción

Prevención

¿Por qué debo prepararme?
Detenga la propagación de los microbios
Manténgase informado
Prepárese
Manténgase lo más sano posible
Permanezca en su hogar cuando esté enfermo
Nota importante

Cómo preparar su hogar

Acerca de los síntomas gripales
Embarazo y enfermedades o afecciones crónicas
Cómo aislar o separar a un enfermo en el hogar
Cómo elaborar sus propias soluciones desinfectantes

Cómo proporcionar cuidado en el hogar

Lleve un registro del cuidado en el hogar
¡Prepárese! Mantenga estos artículos a la mano
Acerca de la fiebre
Cómo tomar la temperatura
Cómo tratar y bajar la fiebre
Acerca de la deshidratación
Cómo administrar líquidos
Líquidos aceptables
Líquidos que deben evitarse
Tabla de prevención y tratamiento de la deshidratación
Recetas de soluciones para rehidratación oral
Cómo medir los signos vitales
Acerca de otros síntomas
Cuándo llamar al 911
Cuándo llamar para obtener orientación médica

Suministros para el cuidado en el hogar

Suministros de emergencia para embarazadas
Lista de control general de suministros para emergencias
Lista de control de suministros para el cuidado de los enfermos en el hogar
Suministros alimenticios para emergencias
Listas de control de suministros alimenticios para emergencias
Cómo almacenar el agua
Cómo purificar el agua



Introducción

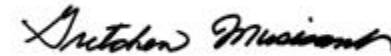
Las situaciones de emergencia, como inundaciones, tornados, tormentas de invierno y enfermedades graves, constituyen una inquietud para muchos de nosotros. Existen datos que sugieren que estar preparado marca una diferencia, aun en emergencias que no podemos controlar. El Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis anima a todos a planificar, prepararse y practicar para las emergencias. Tener una radio de emergencias del clima, ser capaz de cuidar de familiares y vecinos, y ofrecerse voluntariamente durante una catástrofe son todas maneras de sobrellevar mejor las emergencias.

El Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis ha elaborado esta guía a fin de compartir información y sugerencias acerca de cómo prepararnos y cuidarnos, cuidar de nuestra familia y de nuestro hogar antes, durante y después de una emergencia. Aunque la mayoría de las situaciones de emergencia no pueden evitarse, pueden ser menos graves si contamos con la capacitación adecuada. Necesitamos disponer, en el hogar, de los suministros correctos, incluidos medicamentos, en las cantidades correctas. Necesitamos saber cómo cuidar de un enfermo y cómo reducir la propagación de las enfermedades. También necesitamos saber cuándo hacer una llamada para obtener orientación o ayuda médica.

La información y las sugerencias para el cuidado de un enfermo en el hogar son útiles en TODO momento, no solo durante una emergencia. Saber cómo hacerlo y prepararse para cuidar de un enfermo en el hogar es una parte importante de la atención médica, aunque a veces se olvida. Cuando es adecuado, el cuidado en el hogar puede tener éxito, y ser mucho más cómodo y tranquilizante para el enfermo.

Esperamos que esta guía le parezca útil e informativa.

Atentamente,



Gretchen Musicant, comisionada de salud de Minneapolis



Prevención

Prevención

¿Por qué debo prepararme?

Al prepararnos, podemos reducir las probabilidades de enfermarnos y ayudar a limitar la propagación de las enfermedades.

Detenga la propagación de los microbios

Al tomar algunas medidas sencillas, podemos detener la propagación de microbios y virus:

- ⊙ Lávese las manos a menudo con agua y jabón o use desinfectante para manos (cuando vuelva a su casa, antes de tocarse los ojos o la cara, antes de mezclar alimentos, después de usar el baño, después de cuidar de un enfermo, después de sonarse la nariz o cubrir su tos, sus estornudos, etc.).
- ⊙ Cúbrase la boca o la nariz con la manga, o con un pañuelo de papel, cuando tosa o estornude. Tire los pañuelos de papel usados a la basura y límpiense las manos.
- ⊙ Quédese en su casa cuando esté enfermo. Permanezca lo más alejado posible de los demás.
- ⊙ No mande a la escuela a los niños enfermos.
- ⊙ Evite tener un contacto cercano con personas que estén enfermas.
- ⊙ Cuide su salud. Coma alimentos nutritivos, permanezca activo y evite el tabaco.
- ⊙ Vacúnese contra la gripe estacional.

Manténgase informado

Siga las instrucciones de seguridad del departamento de salud y de otras autoridades. Es importante mantenerse informado. Lea y escuche las noticias y visite los sitios web indicados al **final de este libro**.

Manténgase lo más sano posible

Vacúnese contra la gripe estacional. Coma alimentos nutritivos. Permanezca activo y evite el tabaco. Lávese las manos a menudo, cúbrase cuando tose o estornude, y no comparta bebidas ni utensilios.

Prepárese

Elabore un plan de emergencia para el hogar. Abastézcase de medicamentos recetados. Abastézcase de suministros y medicamentos de venta libre. Aprenda y practique cómo cuidar de un familiar o integrante del hogar enfermo; esto incluye cómo separarlo en el hogar, cómo tomar la temperatura y el pulso, y cuándo hacer una llamada para obtener orientación médica. (Pida ayuda a su médico o enfermera con estas habilidades). Aprenda cómo controlar la propagación de las enfermedades en su propio hogar. Consiga copias de los documentos importantes en caso de que sean necesarios en una emergencia. Prepare suministros.

Cómo Preparar su Hogar



Cómo Preparar su Hogar

A la mayoría de los enfermos los cuida otra persona que vive en el mismo hogar. Esta sección le brinda información sobre los síntomas y cómo preparar su hogar.

Acerca de los síntomas gripales

Es importante estar atentos a los primeros signos de gripe en un familiar o integrante del hogar. Cuanto antes empiece a cuidar del enfermo, mejor. Cuando aparecen los primeros signos de la enfermedad, tome medidas para controlar la propagación de la enfermedad en su hogar.

Los síntomas gripales pueden presentarse muy rápidamente y sin demasiadas señales de advertencia. Los síntomas pueden comenzar con fiebre alta repentina, dolores musculares, escalofríos y sensación de cansancio. Es posible que la enfermedad sea grave, con neumonía. Algunas personas, como las embarazadas y los aquejados de afecciones crónicas, son más propensas a desarrollar una enfermedad grave a raíz de una infección gripal. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- ⦿ Fiebre repentina de más de 100.4 °F (38 °C)
- ⦿ Escalofríos
- ⦿ Molestias o dolores musculares
- ⦿ Dolor de cabeza
- ⦿ Sensación de debilidad o agotamiento
- ⦿ Tos o dolor de garganta
- ⦿ Goteo nasal o nariz tapada

- ⦿ Signos de deshidratación, como disminución de la orina, sequedad en ojos y boca, mareos, etc.
- ⦿ Diarrea, vómitos, dolor abdominal (pueden suceder en cualquier momento en los niños)

Cuando una persona se enferma de gripe, debe descansar mucho y beber mucho líquido. Es posible que una persona con gripe sea capaz de propagar la enfermedad durante al menos cinco (5) días y, tal vez, durante un máximo de 14 días después del primer signo de la enfermedad.

Embarazo y enfermedades o afecciones crónicas

Las embarazadas y las personas con enfermedades o afecciones crónicas corren el riesgo de padecer complicaciones médicas a raíz de la gripe. Las enfermedades y afecciones crónicas incluyen asma, enfermedades cardiovasculares, diabetes, afecciones que comprometen la inmunidad, insuficiencia renal y enfermedades neuromusculares graves.

Es importante vigilar muy cuidadosamente a una embarazada o a un adulto o niño enfermo que padezca una enfermedad o afección crónica. Las embarazadas también deben mantenerse en comunicación con su proveedor de atención prenatal. Toda persona que padezca una enfermedad o afección crónica debe mantenerse en estrecha comunicación con sus proveedores médicos.

Recuerde que, si bien las complicaciones médicas son más frecuentes en personas con enfermedades o afecciones crónicas, pueden producirse en cualquier enfermo de gripe u otra enfermedad contagiosa.

Cómo aislar o separar a un enfermo en el hogar

La gripe u otras enfermedades contagiosas pueden propagarse estando cerca de alguien que está enfermo y al toser o estornudar, o al tocar objetos que el enfermo ha tocado. Algunas enfermedades, como la gripe, pueden propagarse fácilmente. Cuando un adulto o niño está enfermo de una infección que puede propagarse a otras personas, es necesario separarlo de las personas que no están enfermas.

Al separar al enfermo en su hogar y tomar las siguientes medidas, puede ayudar a limitar la propagación de la enfermedad en su hogar.

- ⦿ Separe al enfermo o enfermos dentro de su hogar. Elija una habitación de la casa donde el enfermo o enfermos puedan permanecer durante todo el tiempo en el que estén enfermos. La habitación del enfermo debe tener ventanas que se abran para dejar circular el aire, así como luz natural (del sol) y una puerta que se cierre. La puerta debe mantenerse cerrada. Intente elegir una habitación con un baño anexo o cercano. Es mejor si los enfermos usan un cuarto de baño aparte.

- ⦿ Una persona del hogar debe ser el cuidador principal. El cuidador principal debe ser la única persona que entre en la habitación del enfermo y que salga de esta; que le lleve las comidas, bebidas y los medicamentos. Los demás integrantes del hogar no deben tener contacto con el enfermo, o el contacto debe ser muy limitado. No reciba visitas mientras la persona esté enferma. El cuidador principal también debe observar cuidadosamente los síntomas de la enfermedad y llamar al proveedor médico si los síntomas cambian o empeoran. Consulte **“Cuándo hacer una llamada para obtener orientación médica” en la página 44** para obtener más información sobre cuándo llamar a su proveedor médico.
- ⦿ Los enfermos deben separarse durante el tiempo en el que puedan propagar la enfermedad. En el caso de la gripe, es probable que este período de separación dure al menos cinco (5) días y puede durar hasta 14 días. Si debe sacar al enfermo de su casa; por ejemplo, para citas médicas, el enfermo debe cubrirse la boca y la nariz con la manga o con pañuelos de papel al toser o estornudar. Siempre asegúrese de que el enfermo se lave las manos después de toser o estornudar, o tocar pañuelos de papel sucios.
- ⦿ Límpiense las manos a menudo. Esta es la mejor manera de evitar que la infección se propague. Límpiense las manos cuando llegue a su casa del trabajo, la escuela u otras actividades. Límpiense las manos después de tocar al enfermo o artículos de su habitación, especialmente cosas que tengan

secreciones nasales o bucales, vómitos, heces u orina.

Límpiese las manos después de toser o estornudar, o de tocar superficies sucias. Límpiese las manos antes de comer y después de ir al baño.

- ⦿ Lávese las manos con jabón líquido y agua tibia durante al menos 20 segundos (el jabón en barra puede propagar los microbios: si solo tiene jabón en barra, no lo comparta con el enfermo). Asimismo, si las manos no tienen suciedad ni alimentos, puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol, como Purel®, para limpiarse las manos.
- ⦿ Los virus de la gripe pueden ingresar en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca. No se toque los ojos, la nariz ni la boca, salvo que primero se limpie las manos.
- ⦿ Todos, especialmente el enfermo, deben cubrirse la nariz y la boca con la manga o con un pañuelo de papel al estornudar o toser. Los pañuelos de papel deben colocarse en una bolsa de plástico después del uso. Se le debe hacer un nudo a la bolsa y debe desecharse junto con los otros desperdicios del hogar. Límpiese las manos después de desechar un pañuelo de papel.
- ⦿ No comparta artículos personales con el enfermo. Los artículos personales incluyen utensilios para comer, vasos, computadoras, teléfonos, bolígrafos, ropa, toallas, mantas y sábanas.

- ⦿ Las enfermedades infecciosas, incluida la gripe, pueden propagarse mediante el contacto con el enfermo o con las cosas presentes en el entorno del enfermo. Los desinfectantes domésticos habituales pueden matar al virus de la gripe y otros microbios (siga las instrucciones del envase); también pueden hacerlo las soluciones de lejía recién mezcladas a diario. Consulte **“Cómo elaborar sus propias soluciones desinfectantes”, en la página 19.**
- ⦿ Limpie y desinfecte las superficies de las áreas comunes. Limpie las superficies y los artículos que los enfermos toquen; debe hacerlo al menos una vez por día o cuando estén manchados de líquidos corporales. Use un desinfectante doméstico. Todos los días limpie las superficies y objetos que se usan o tocan a menudo, como perillas de puertas y manijas, interruptores de luz, microondas, teléfonos, controles remotos, tapas de inodoros y manijas, grifos, juguetes y otras superficies que se tocan comúnmente en el hogar o lugar de trabajo. Use un desinfectante doméstico comercial (siga las instrucciones) o una mezcla de lejía a base de cloro, recién mezclada a diario. Consulte **“Cómo elaborar sus propias soluciones desinfectantes”, en la página 19.**
- ⦿ Lávese las manos con agua y jabón líquido o límpieselas con un gel para manos a base de alcohol después de limpiar las superficies.

- ⦿ Ventile la habitación de modo que entre aire fresco y luz del sol. El aire fresco y la luz del sol pueden ayudar a reducir la cantidad de microbios en la habitación. Cuando sea posible, abra las ventanas para que entre el aire fresco. Esto debe hacerse al menos algunas veces al día, durante 10 a 15 minutos cada vez. Debe hacerse en todas las habitaciones de la casa, especialmente en la habitación del enfermo.
- ⦿ Lave los platos y los utensilios para comer con agua tibia y jabón para platos, a mano o en un lavavajillas. No es necesario separar los platos y utensilios para comer de los enfermos y las personas sanas, siempre y cuando se laven meticulosamente. ¡Asegúrese de que los platos y utensilios para comer estén limpios! Permita que los platos se sequen antes de volver a usarlos. Si no tiene agua caliente o jabón, consulte **“Cómo elaborar sus propias soluciones desinfectantes”, en la página 19.**
- ⦿ Lave la ropa sucia con detergente y agua caliente o tibia. Toda la ropa puede lavarse junta. Manipule la ropa sucia con cuidado de modo de no propagar la enfermedad. No sacuda la ropa sucia ni se “abraze” a ella. Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón o límpielas con un desinfectante para manos, después de manipular la ropa sucia.

CÓMO ELABORAR SUS PROPIAS SOLUCIONES DESINFECTANTES

Si no tiene a mano desinfectantes comprados en la tienda, puede hacer sus propias soluciones desinfectantes con agua limpia.

Solución desinfectante para limpieza y desinfección generales: Use 1/2 cucharadita de cloro doméstica por cuarto de galón de agua.

Solución de enjuague para lavar los platos con agua fría: Use 1 cucharada de cloro doméstica por galón de agua.

Cómo Proporcionar Cuidado en el Hogar



Cómo Proporcionar Cuidado en el Hogar

A la mayoría de los adultos y niños enfermos los cuidará otra persona del mismo hogar. Es importante que el cuidador sepa cómo hacer ciertas cosas. Esta sección le brinda información al cuidador sobre cómo llevar un registro del cuidado en el hogar, tomar la temperatura, tratar y bajar la fiebre, buscar signos de deshidratación, darle líquidos al enfermo y cuándo hacer una llamada para obtener orientación médica. **Llame al 911 o a su proveedor de atención médica si los síntomas empeoran.**

Lleve un registro del cuidado en el hogar

Es importante llevar un registro del cuidado en el hogar para cada enfermo. Escriba la fecha, la hora, la fiebre, los síntomas y los medicamentos administrados, junto con la dosificación. Registre los cambios en los síntomas y los nuevos síntomas. Registre lo que el enfermo toma y cuánto toma. Registre la cantidad de veces que el enfermo orina (hace pipí) o la cantidad de pañales mojados en el caso de los bebés. Haga una nueva anotación al menos dos veces por día o ante cambios en los síntomas. Esta información será muy útil si necesita llamar a su proveedor médico.

¡Prepárese! Mantenga estos artículos a la mano:

Sal de mesa y azúcar

Líquidos: caldo, jugo, té, bebidas deportivas, etc.

Antitérmicos*: paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®)

Antidiarreicos* como loperamida (Imodium®)

Medicamentos para las náuseas y los vómitos*

Termómetros y fundas para termómetros

Desinfectante y cloro doméstica

** Siga las indicaciones del envase en cuanto a la dosificación y los intervalos entre las dosis*

Acerca de la fiebre

Generalmente, la fiebre es consecuencia de una infección. Hay una serie de factores, incluidos los virus de la gripe, que pueden causar infecciones. La fiebre es la respuesta normal del cuerpo a una infección y ayuda a combatir el virus.

La temperatura oral promedio del cuerpo es de 98.6 °F (37 °C); el promedio de las temperaturas rectal y timpánica es de 99.6 °F (37.5 °C), y la temperatura debajo del brazo (axilar) promedio es de 97.6 °F (36 °C). La temperatura corporal generalmente está más baja de mañana y más alta más tarde durante el día. Un cambio leve de temperatura, de 100.4 °F a 101.3 °F puede ser el resultado del ejercicio, exceso de ropa, un baño caliente o el clima caluroso. Los alimentos o las bebidas calientes también pueden elevar la temperatura corporal.

Puede esperar que la mayoría de las fiebres a causa de la gripe duren entre dos (2) y tres (3) días. El intervalo normal de fiebre se sitúa entre los 101 °F (38.3 °C) y los 104 °F (40 °C), y aún más (hasta 106 °F) en los niños. Cuando una persona tiene gripe, la fiebre puede durar hasta cinco (5) días.

La fiebre alta puede ser peligrosa y puede llevar a la pérdida de demasiado líquido o deshidratación. Consulte con su proveedor de atención médica con respecto a las fiebres preocupantes. Las fiebres preocupantes son, por ejemplo, las siguientes:

- ⦿ **bebés de menos de 3 meses de edad con una temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más alta**
- ⦿ **bebés de 3 a 24 meses con una temperatura rectal de 103 °F (39.4 °C) o más alta**
- ⦿ **niños y adultos con una temperatura oral de 104 °F (40 °C) o más alta**

Cómo tomar la temperatura

Es posible tomar la temperatura en diferentes partes del cuerpo: la boca, el recto, el oído o la axila. Tomar la temperatura de forma precisa puede requerir cierta práctica. De los tipos de temperatura que puede tomar, la temperatura rectal es la más precisa. La temperatura oral (en la boca) también es precisa, si se toma adecuadamente. La precisión de la temperatura timpánica puede variar debido a factores como la edad (es menos precisa en el caso de bebés y niños pequeños), la presencia de cerumen o la técnica que se usa para tomarla. Tomar la temperatura en la axila es el método menos preciso. La temperatura rectal es la mejor para niños de menos de cuatro (4) años y para cualquier persona que no pueda mantener la boca cerrada alrededor del termómetro o que no pueda sostener el termómetro de forma segura en la boca. En el caso de cualquier persona mayor de cuatro (4) años, que pueda sostener el termómetro, generalmente lo mejor es tomarle la temperatura en la boca.

Consejos para tomar la temperatura

- ⦿ **Nunca** use un termómetro para tomar la temperatura oral después de que se lo ha usado para tomar la temperatura rectal; ni siquiera si se ha limpiado.
- ⦿ Tome la temperatura a la misma hora del día todos los días. La temperatura varía durante el día y a menudo es más alta en la noche.
- ⦿ Elija un tipo de termómetro que sea fácil de usar para usted. Siga las instrucciones de su termómetro.
- ⦿ Use termómetros diferentes para cada persona, si es posible.
- ⦿ Use una funda desechable para cada uso; no vuelva a usar las fundas desechables. Si no tiene una funda, limpie el termómetro después de cada uso con agua fría jabonosa. Permita que se seque.
- ⦿ No tome la temperatura oral si el enfermo no puede mantener la boca cerrada alrededor del termómetro mientras se le está controlando la temperatura.
- ⦿ El enfermo no debe fumar ni comer o beber nada caliente ni frío durante, como mínimo, 10 minutos antes de tomarse la temperatura oral.
- ⦿ ¡Límpiese las manos después de tocar el termómetro!

Por lo general, hay dos tipos de termómetros

⦿ **Termómetro digital**

Un termómetro digital registra la temperatura con un sensor de calor que funciona con una pila botón. Normalmente, los termómetros digitales pueden medir la temperatura en menos de 30 segundos. La temperatura se muestra en cifras en el visor.

⦿ **Termómetro de vidrio**

A un termómetro de vidrio debe sacudirlo hasta que la línea de mercurio se sitúe por debajo de los 98.6 °F (37 °C). Para leer un termómetro de vidrio, busque el final de la línea de mercurio dando vuelta el termómetro hasta que pueda ver la línea de mercurio. (No se recomiendan los termómetros de vidrio porque contienen mercurio. El mercurio es tóxico y puede liberarse si el termómetro se quiebra. No lo deseche en la basura. Llame al Centro de Control Toxicológico de su localidad a fin de obtener instrucciones en cuanto a la forma de desecho.)

Cómo tomar la temperatura correctamente

Cómo tomar la temperatura rectal

Use una funda desechable en un termómetro digital. Coloque al niño boca abajo sobre sus piernas o colóquelo sobre una superficie plana cubierta, como la cama, boca abajo. Aplique algo de vaselina al extremo del termómetro y a la abertura del ano. Separe las nalgas del niño con una mano y, con la otra, introduzca suavemente el termómetro en el recto de ½ a 1 pulgada. No fuerce el termómetro dentro del recto.

Mantenga el termómetro en el lugar con 2 dedos cerca del recto (no cerca del extremo del termómetro). Apriete las nalgas del niño para ayudar a mantener el termómetro en su lugar. No deje solo al niño. Siga las instrucciones del termómetro o deje el termómetro en el recto del niño por 2 minutos. Retire y lea el termómetro. Tire la funda desechable en la basura. Límpiense las manos.

Si la temperatura rectal supera los 100.4 °F (38.0 °C), el niño tiene fiebre.

Cómo tomar la temperatura oral

Asegúrese de que el enfermo no haya bebido nada - ni frío ni caliente - en los últimos 10 minutos. Use una funda desechable. Coloque el extremo del termómetro debajo de la lengua, hacia un costado y apuntando hacia la parte trasera de la boca. El termómetro debe mantenerse en su lugar con los labios bien cerrados y los dedos (no con los dientes); se debe respirar por la nariz y mantener la boca cerrada. Déjelo dentro de la boca por tres (3) minutos o siga las instrucciones del termómetro. Retire y lea el termómetro. Tire la funda desechable en la basura. Limpie el termómetro y límpiense las manos. (Si el enfermo no puede cerrar la boca porque tiene la nariz tapada, debe desobstruirse la nariz antes de tomar la temperatura o tome la temperatura por vía rectal).

Si la temperatura oral supera los 99.5 °F (37.5 °C), la persona tiene fiebre.

Cómo tomar la temperatura oral con un termómetro chupón electrónico digital

Con un termómetro chupón, permita que el niño succione el chupón hasta que alcance un estado estable y usted oiga un pitido. Esto generalmente lleva de tres (3) a cuatro (4) minutos.

Si la temperatura es de más de 100 °F (37.8 °C), el niño tiene fiebre.

Cómo tomar la temperatura timpánica

Asegúrese de que el niño enfermo no haya estado fuera en un día frío o de que haya estado dentro durante al menos 15 minutos antes de tomarle la temperatura. Si la sonda no está limpio, límpiolo suavemente con un paño seco. No lo coloque en agua. Use una funda desechable. Este método no es preciso para bebés de menos de un año. En el caso de los niños mayores de un año y menores de 2 años, tire del lóbulo de la oreja hacia abajo y hacia atrás para enderezar el canal auditivo. En el caso de los niños mayores de 2 años y los adultos, tire del lóbulo de la oreja hacia arriba y hacia atrás. Coloque el extremo del termómetro timpánico en el canal auditivo, diríjalo hacia el ojo en el lado opuesto de la cabeza y presione suavemente hacia adentro, en dirección al tímpano. A continuación, oprima el botón. En aproximadamente dos (2) segundos, puede leer la temperatura. Limpie el bulbo con un paño seco. Límpiense las manos.

Si la temperatura es de más de 100.4 °F (38 °C), el niño tiene fiebre.

Cómo tomar la temperatura debajo del brazo (axilar)

Coloque el extremo del termómetro en el centro de la axila. Presione el brazo contra el cuerpo. Siga las instrucciones del termómetro en cuanto al tiempo en que lo deja en la axila. Retire y lea el termómetro. Tire la funda desechable, si utilizó una, o limpie y seque la funda inmediatamente.

Si la temperatura es de más de 100.4 °F (38 °C), el niño tiene fiebre.

Cómo tratar y bajar la fiebre

La fiebre es una de las formas del cuerpo para combatir la infección. Trate la fiebre solo si es necesario en términos de seguridad o comodidad.

La fiebre alta puede ser peligrosa y puede llevar a la pérdida de demasiado líquido o deshidratación. Consulte con su proveedor de atención médica con respecto a las fiebres preocupantes. Las fiebres preocupantes son, por ejemplo, las siguientes:

- ⦿ bebés de menos de 3 meses de edad con una temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más alta
- ⦿ bebés de 3 a 24 meses con una temperatura rectal de 103 °F (39.4 °C) o más alta
- ⦿ niños y adultos con una temperatura oral de 104 °F (40 °C) o más alta

Para tratar y bajar la fiebre, dele al adulto o niño enfermo líquidos adicionales, especialmente agua. Quítele la ropa extra. Puede administrarle antitérmicos.

Recuerde que la fiebre debe seguir su curso para ayudar al cuerpo a combatir la infección. Consulte ***“Cuándo llame al doctor para obtener orientación médica”, en la página 44.***

Beber mucho líquido

Anime al enfermo a beber líquido adicional, especialmente agua. También son útiles las paletas heladas, las bebidas heladas y los cubos de hielo. Durante la fiebre, se pierden líquidos corporales debido a la sudoración. Al beber líquido adicional, puede reemplazar los líquidos corporales perdidos.

Quite la ropa extra

La ropa puede mantenerse al mínimo para permitir que el calor se disipe a través de la piel. Si el adulto o niño enfermo siente frío o está temblando (con escalofríos), dele una manta para ponerlo cómodo.

Use antitérmicos

Los medicamentos como el paracetamol (**Tylenol®**) o el ibuprofeno (**Motrin®**) funcionan bien para bajar la fiebre. Es mejor usar estos medicamentos solo si el enfermo no se siente bien o si la fiebre es muy alta o le impide al enfermo tomar líquido. Dos horas después de que a un adulto o niño enfermo se le ha administrado este medicamento generalmente la fiebre baja de 2° a 3 °F (de 1° a 1.5 °C).

Siga las indicaciones del envase en cuanto a la dosificación y los intervalos entre las dosis.

No les dé aspirina a niños ni a adolescentes. Puede causar síndrome de Reye: una enfermedad muy grave que afecta el hígado y el cerebro. A los niños y bebés se les puede administrar

un antitérmico de venta libre que contenga paracetamol o ibuprofeno. Estos medicamentos se encuentran disponibles en presentaciones líquidas y masticables. Debe administrar la dosis correcta según el peso o la edad del niño, de acuerdo con lo que se indica en el frasco. **En el caso de los niños menores de 2 años, pida asesoramiento a su proveedor de atención médica con respecto a los productos y la dosificación.**

No administre paracetamol (Tylenol®) a personas con enfermedades hepáticas, salvo que el proveedor de atención médica se lo recete. En el caso de los medicamentos líquidos, use la tapa medidora que viene con el frasco a fin de asegurarse de estar administrando la dosis correcta y no use la tapa con otros productos. Es importante seguir las indicaciones del frasco y no administrar estos medicamentos con mayor frecuencia que la recomendada en las indicaciones. Deberá seguir administrando el medicamento mientras el niño siga teniendo una fiebre preocupante. Una vez que ya no haya fiebre preocupante, interrumpa los antitérmicos.

No mezcle ni combine diferentes medicamentos con paracetamol e ibuprofeno. Esto no ayudará a bajar la fiebre y puede provocar intoxicación. Si ya está usando un antitérmico, asegúrese de no combinarlo con otros medicamentos, como medicamentos de venta libre para la gripe y el resfrío, que también contienen paracetamol o ibuprofeno como principios activos. **Administrar demasiado antitérmico puede causar intoxicación.**

Aplique un paño frío

Un paño frío en la frente del enfermo puede ayudar a que la persona se sienta mejor.

Acerca de la Deshidratación

La deshidratación es un síntoma frecuente de la gripe y otras enfermedades. Se produce cuando la persona pierde más líquido del que recibe al beber. Puede ser consecuencia de la fiebre, la sudoración, los vómitos o la diarrea. Es importante que cualquier persona que esté enferma beba mucho líquido como ayuda para recuperarse. La parte más crítica de cuidar de un enfermo es ayudarlo a recibir la suficiente cantidad de líquido todos los días para prevenir la deshidratación. La deshidratación puede ser mortal si no se trata.

Dele a un adulto o niño enfermo bastante líquido para beber, como agua, caldo, jugo (a la mitad de la concentración para niños). Esto lo ayudará a no deshidratarse. Si el adulto o niño enfermo tiene diarrea leve o vómitos, dele líquidos con electrolitos (para reemplazar la pérdida de sal y azúcar en el cuerpo), como bebidas deportivas, como Gatorade® para los niños o una fórmula para rehidratación oral.

Si el adulto o niño enfermo no ha orinado durante más de 12 horas (seis [6] horas en el caso de los bebés) y tiene síntomas tales como sequedad bucal, sequedad ocular, o ausencia o poca cantidad de lágrimas, y su aspecto general no es saludable, debe hacer una llamada para obtener orientación médica. ***“Cuándo llame al doctor para obtener orientación médica”, en la página 44.***

Los signos de la pérdida excesiva de líquidos o deshidratación incluyen los siguientes:

- ⊙ Sed (suele ser uno de los primeros síntomas)
- ⊙ Enrojecimiento del rostro
- ⊙ Boca seca
- ⊙ Respiración rápida y honda
- ⊙ Pulso rápido o débil
- ⊙ Ojos hundidos, sin lágrimas
- ⊙ Piel seca, tibia
- ⊙ Poco o nada de orina
- ⊙ Orina oscura y concentrada
- ⊙ Mareos o aumento rápido de los latidos cardíacos cuando el enfermo se pone de pie o se incorpora
- ⊙ Calambres en los brazos o las piernas
- ⊙ Debilidad, somnolencia
- ⊙ Irritabilidad
- ⊙ Dolor de cabeza
- ⊙ En el caso de los bebés, hundimiento de la fontanela (“mollera”, en la parte superior de la cabeza) o el no alimentarse

Cómo administrar líquidos

Es importante comenzar a administrar líquidos al primer signo de gripe para mantener el nivel correcto de líquidos corporales. Es posible que una persona no sienta deseos de beber, pero es importante seguir dándole líquidos para prevenir la deshidratación. Los alimentos no son tan importantes mientras la persona está más enferma, pero beber líquidos sí lo es. **Es posible que el enfermo no pueda o no quiera beber líquidos. Usted debe ayudarlo: ¡no deje de intentar!**

Intente administrar al adulto o niño enfermo aproximadamente un galón de líquido por día. Los adultos necesitan, como mínimo, de 2 a 3 cuartos de galón de líquidos y los niños pequeños necesitan al menos un cuarto de galón de líquidos por día. Siga haciéndolo hasta que la persona se sienta mejor o hasta que su orina sea de color amarillo claro. En el caso de los bebés, administre suficientes líquidos de modo que orinen (hagan pipí o mojen el pañal) al menos cada cuatro (4) a seis (6) horas.

Si el adulto o niño enfermo se deshidrata, dele cantidades pequeñas de líquido con frecuencia. Por ejemplo, dele sorbos o cucharadas de líquido cada 5 a 10 minutos durante un período de cuatro horas. Espere un aumento de las micciones, un color más claro de la orina y una mejoría general de los síntomas gripales. Estos son signos de que los líquidos están funcionando. **Consulte las tablas y recetas de las siguientes páginas.**

Si el adulto o niño enfermo tiene vómitos, no le dé líquidos ni alimentos por la boca durante al menos una hora. Permita que el estómago descanse y dele un líquido ligero; por ejemplo, agua,

en pequeñas cantidades. Comience con una (1) cucharadita cada 5 minutos. Si continúa vomitando, permita que el estómago descanse nuevamente durante otra hora. Si no vomita después de 30 minutos, dele 2 cucharaditas cada 5 minutos. Continúe duplicando el volumen cada 30 minutos hasta que pueda tomar líquidos por sí mismo. Cuando el adulto o niño enfermo haya dejado de vomitar, aumente gradualmente la cantidad de líquido y use líquidos con electrolitos (con sal y azúcar). Después de seis (6) a ocho (8) horas de darle al adulto o niño líquidos ligeros sin que haya vomitado, puede comenzar a darle alimentos sólidos que sean fáciles de digerir, como galletas saladas, sopas, puré de papas o arroz.

Qué se debe evitar

Ciertos líquidos, como alcohol y bebidas cafeinadas (café, té de hierbas, refrescos cafeinados, etc.) deben evitarse porque pueden causar mayor deshidratación. Asegúrese de que el enfermo no beba alcohol ni consuma tabaco. No debe permitirse que nadie fume en la casa mientras algún familiar o integrante del hogar esté enfermo. El té o el café cafeinados deben limitarse a no más de 1 ó 2 tazas por día.

Líquidos aceptables

Es importante que el adulto o niño enfermo beba mucho líquido a fin de ayudar a combatir los síntomas gripales y prevenir la deshidratación. La siguiente tabla le indica qué líquidos se les pueden dar a los niños pequeños y adultos con gripe a fin de prevenir o tratar la deshidratación. Si el adulto o niño enfermo no está comiendo, deberán administrarse ciertos líquidos a fin de tratar la deshidratación y restaurar el nivel correcto de electrolitos (sal y azúcar) que el cuerpo necesita.

Tabla de prevención y tratamiento de la deshidratación

Grupo de edad	Prevenga la deshidratación (si está comiendo)	Prevenga la deshidratación (si NO está comiendo) Y trate la deshidratación (si está comiendo o NO)
Bebés <1 año de edad	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Leche materna ⊙ Fórmula láctea infantil estándar ⊙ Solución para rehidratación oral comprada en la tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ⊙ Jugos diluidos* (½ agua, ½ jugo) <p><i>Alternativa: Solución para rehidratación oral a base de cereal (Cereal Based Oral Rehydration Solution, CBORS) casera. Consulte la receta en la página 39.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> + Leche materna + Fórmula láctea infantil estándar + Solución para rehidratación oral comprada en la tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>Alternativa: Solución para rehidratación oral a base de cereal (Cereal Based Oral Rehydration Solution, CBORS) casera. Consulte la receta en la página 39.</i></p>
Niños que empiezan a caminar De 1 a 3 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Leche (si no tiene vómitos) ⊙ Solución para rehidratación oral comprada en la tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® ⊙ Caldo, sopa ⊙ Agua Jell-O® (1 paquete por cuarto de galón, o el doble de agua de lo habitual) ⊙ Paleta helada ⊙ Gatorade® ⊙ Kool-Aide® ⊙ Jugos* 	<ul style="list-style-type: none"> + Solución para rehidratación oral comprada en la tienda, como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte® <p><i>Alternativa: Solución para rehidratación oral a base de cereal (Cereal Based Oral Rehydration Solution, CBORS) casera. Consulte la receta en la página 39.</i></p>
Niños de más de 3 años, adolescentes y adultos	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Agua ⊙ Caldo, sopa ⊙ Agua Jell-O® (1 paquete por cuarto de galón, o el doble de agua de lo habitual) ⊙ Palito helado ⊙ Gatorade® ⊙ Kool-Aide® ⊙ Jugos* 	<ul style="list-style-type: none"> + Solución para rehidratación oral casera. Consulte la receta a continuación. <p><i>Consulte la receta en la página 38.</i></p>

* No le dé jugo de manzana ni de pera porque incluyen un cierto tipo de azúcar que aumenta la pérdida de agua.

Recetas de soluciones para rehidratación oral

Si no puede comprar un líquido con electrolitos (con sal y azúcar), puede elaborar sus propias soluciones para rehidratación.

Receta de solución para rehidratación oral para adultos, adolescentes y niños mayores de 3 años

En lugar de una bebida para rehidratación o deportiva comprada en la tienda (como Gatorade®), puede elaborar su propia solución casera para rehidratación oral.

INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua limpia
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal

Mezcle las 4 tazas de agua limpia con 3 cucharadas de azúcar y 1/4 de cucharadita de sal. Mézclela bien revolviéndola o agitándola. No hierva la solución, ya que esto concentrará los ingredientes. Si los funcionarios locales de salud indican que el agua debe hervirse, hierva el agua primero por 1 minuto y luego permita que se enfríe antes de agregar el azúcar y la sal.

Receta de solución para rehidratación oral a base de cereal (CBORS) casera

Para niños de menos de 3 años de edad, puede hacer esta solución casera para rehidratación oral a base de cereal.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua limpia
- ½ taza de cereal instantáneo de arroz para bebés
- ¼ de cucharadita de sal de mesa al ras

Mezcle completamente, pero no hierva la solución, ya que esto concentrará los ingredientes. Si los funcionarios locales de salud indican que el agua debe hervirse, hierva el agua primero por 1 minuto y luego permita que se enfríe antes de agregar el cereal y la sal.

Notas: El uso de CBORS casera debe considerarse como última opción porque si se producen errores en la mezcla, podrían ser un problema en el caso de los bebés. Asimismo, es menos probable que los niños tomen soluciones a base de cereal que soluciones a base de glucosa. Sin embargo, cuando se mezcla y usa adecuadamente, se ha encontrado que las CBORS son tan eficaces como Pedialyte® para mantener la hidratación y corregir tanto la hipernatremia como la hiponatremia. Fuente: Pediatrics Vol 100 No. 5. Noviembre de 1997, pág. e3, disponible en <http://pediatrics/appublications.org/cgi/content/full/100/5/e3>

Cómo medir los signos vitales

Los signos vitales brindan información importante sobre las funciones corporales básicas y pueden ayudar a vigilar la enfermedad de una persona. Incluyen la temperatura, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria de la persona.

Frecuencia cardíaca

Para medir la frecuencia cardíaca, colóquese el dedo índice y medio sobre la parte interna de la muñeca, por debajo de la base del pulgar. Oprima firmemente con las yemas de los dedos hasta que sienta el pulso. (No use el pulgar para medir el pulso). Al mismo tiempo que observa un reloj de pared, cuente los latidos durante un minuto completo (o 30 segundos y multiplique la cifra por 2). Esta es la frecuencia cardíaca.

Las frecuencias cardíacas normales son:

- ⦿ en bebés de menos de un año, de 100 a 160 latidos por minuto;
- ⦿ en niños de 1 a 10 años, de 70 a 120 latidos por minuto; en niños mayores de 10 años y en adultos, de 60 a 100 latidos por minuto;
- ⦿ en atletas entrenados, de 40 a 60 latidos por minuto.

Frecuencia cardíaca preocupante: Frecuencia cardíaca que permanece por encima de 120 o por debajo de 40 latidos por minuto.

Frecuencia respiratoria

Haga que la persona se acueste. Al mismo tiempo que observa un reloj de pared o de muñeca, cuente las inhalaciones durante 1 minuto completo. Esta es la frecuencia respiratoria.

Las frecuencias respiratorias normales en reposo son:

- ⦿ en recién nacidos, 44 respiraciones por minuto;
- ⦿ en bebés, de 20 a 40 respiraciones por minuto;
- ⦿ en preescolares, de 20 a 30 respiraciones por minuto;
- ⦿ en niños mayores, de 16 a 25 respiraciones por minuto;
- ⦿ en adultos, de 14 a 18 respiraciones por minuto;
- ⦿ en adultos mayores, de 19 a 26 respiraciones por minuto.

Acerca de otros síntomas

El dolor en el pecho que solo se produce durante un acceso de tos puede tratarse con paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®). Siga las instrucciones del envase del medicamento en cuanto a la dosificación y el tiempo entre las dosis.

Si el dolor en el pecho no se debe a la tos o respiración, persiste o empeora, llame al 911. Si el dolor en el pecho está asociado a falta de aliento u otros síntomas, llame al 911.

La falta de aliento incluye dificultad para respirar y la sensación de no tener suficiente aire. Ayude a la persona a mantener la calma y a respirar hondo y despacio. **Llame al 911 si esto continúa.**

La tos puede ayudar a despejar los conductos respiratorios. La flema y el moco pueden dificultar la respiración. Puede usar un medicamento para la tos de venta libre. Siga las indicaciones del envase en cuanto a la dosificación y los intervalos entre las dosis. Use caramelos para la tos (solo adultos).

Si tiene dolor de garganta y le pica o la tiene inflamada, tragar será más difícil. Use caramelos para la garganta (solo adultos) o haga gárgaras con agua tibia con sal.

Las duchas o los baños tibios pueden ser de ayuda para los dolores corporales. Pueden tratarse con paracetamol (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®). Siga las instrucciones del envase del medicamento en cuanto a la dosificación y el tiempo entre las dosis.

Las náuseas, los vómitos y la diarrea pueden provocar deshidratación. Administre líquidos, si se toleran (consulte las instrucciones en caso de deshidratación). Es posible que los líquidos deban administrarse lentamente. Puede administrar medicamentos de venta libre o de venta con receta, como loperamida (Imodium®) o un medicamento similar para la diarrea, o medicamentos para las náuseas y los vómitos. Siga las instrucciones del envase del medicamento en cuanto a la dosificación y el tiempo entre las dosis.

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 indicados anteriormente, o si el adulto o niño enfermo tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- ⊙ Dificultad para respirar o dolor en el pecho no relacionados con tos.
- ⊙ Piel o labios de color azulado.
- ⊙ Rigidez en el cuello.
- ⊙ Incapacidad de mover un brazo o pierna.
- ⊙ Primera crisis epiléptica.
- ⊙ La persona está irritable, confundida o no se despierta.

NOTAS:

Registro de información personal: _____

Afecciones: _____

Alergias: _____

Medicación/Dosis: _____

Teléfono del proveedor de atención médica: _____

Cuándo llamar para obtener orientación médica

Es importante llevar un registro del cuidado en el hogar para cada enfermo. Escriba la fecha, la hora, la fiebre, los síntomas y los medicamentos administrados, junto con las dosis. Registre los cambios en los síntomas o los nuevos síntomas, qué bebe el enfermo y cuánta cantidad, la cantidad de veces que el enfermo orina (hace pipí) o la cantidad de pañales mojados, en el caso de los bebés. Haga una nueva anotación al menos dos veces por día o ante cambios en los síntomas. Esta información será muy útil si necesita llamar a su proveedor médico.

Cualquiera con una enfermedad o afección crónica y las embarazadas deben estar en contacto con su proveedor médico cuando están enfermos. Además, el enfermo o su cuidador debe procurar orientación médica en las siguientes situaciones:

- ⦿ Bebés de menos de tres (3) meses con una temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más alta.
- ⦿ Bebés de 3 a 24 meses con una temperatura rectal de 103 °F (39.4 °C) o más alta.
- ⦿ Niños y adultos con una fiebre de más de 104 °F (40 °C).
- ⦿ Fiebre en personas que no responden a los antitérmicos en un plazo de seis (6) horas.
- ⦿ Fiebre que dura más de cinco (5) días.

- ⦿ Fiebre en personas con enfermedades del sistema inmunitario (VIH/SIDA, leucemia, pacientes con cáncer que reciben quimioterapia, etc.).
- ⦿ Fiebre que dura más de tres (3) días y adulto o niño enfermo con dificultad para respirar.
- ⦿ Fiebre que se fue por uno (1) o dos (2) días y que después regresa.
- ⦿ Personas con una afección existente (cardiopatía o enfermedad pulmonar, VIH/SIDA, cáncer, etc.) cuyo estado general empeora.
- ⦿ Muestra signos de deshidratación extrema ([consulte “Acerca de la deshidratación”, página 32](#)), o el adulto o niño enfermo ha dejado de tomar líquidos.
- ⦿ Muestra signos de problemas respiratorios (para respirar), tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar o sibilancia, resoplidos, aleteo nasal y retracciones de la pared torácica.
- ⦿ Tiene tos que produce sangre o tiene tos crupal.
- ⦿ Dolor de oído intenso o dolor muscular intenso.
- ⦿ Cambio en el estado mental o irritabilidad.
- ⦿ Vómitos intensos o que duran más de una hora.
- ⦿ Los síntomas mejoran y luego regresan.

A man in a white lab coat is shown from the chest up, looking down at a small, dark medicine bottle he is holding in his right hand. He is standing in front of a white shelf that holds several other medicine bottles and blister packs. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene is brightly lit, suggesting a clean, professional environment like a pharmacy or a laboratory.

Suministros para el Cuidado en el Hogar

Suministros para el Cuidado en el Hogar

Es importante estar preparado para cualquier emergencia, como una inundación, tormenta o enfermedad grave. Es buena idea comprar artículos ahora, gradualmente, de modo de contar con suministros de emergencia para al menos dos semanas para cada persona en su hogar.

Lista de control general de suministros para emergencias (tabla 1)

Esta lista de control puede ayudarlo a planificar qué tipo de suministros de emergencia necesitará y cuántos comprar para su hogar. Esta lista incluye ejemplos de los tipos de suministros básicos de emergencia que debería tener a mano, como un botiquín de primeros auxilios, agua limpia, dinero en efectivo para emergencias, pilas, radios, linternas, etc.

Suministros de emergencia para embarazadas

Si usted está embarazada, es buena idea prepararse en caso de que, en una emergencia, no pueda llegar al hospital para el parto. Haga un plan para su familia. Hable con su proveedor de atención médica acerca de qué hacer en una emergencia. Conozca las alternativas a dar a luz en el hospital. Tenga siempre con usted un registro prenatal personal, en caso de que dé a luz en un hospital u otro lugar que no esté familiarizado con su registro. Consulte en su clínica acerca de este tipo de registro.

Prepare un equipo de parto de emergencia con la siguiente lista de suministros: un recipiente de almacenamiento de plástico, 2 toallas de baño limpias, 1 perita de goma, 1 termómetro oral/axilar, 1 hoja

de afeitar envasada nueva (para cortar el cordón umbilical), sábanas de plástico, 1 paquete de apósitos sanitarios grandes, 1 frasco de alcohol rectificado y pelotas de algodón, 1 cordón de zapatos blanco limpio (para atar el cordón umbilical), pañales para recién nacido, 1 bolsa Ziplock con una capacidad de un cuarto de galón (para la placenta), 1 bolsa para la basura y un alambrito para amarrar la bolsa de la basura, 1 gorro y mameluco para recién nacidos, 1 mantita para bebé. Esta lista de ninguna forma es todo lo que podría necesitar para un parto de emergencia. En el mejor de los casos, su bebé nacerá en presencia de un profesional capacitado, con los suministros médicos adecuados. En caso de emergencia, sin embargo, puede ser útil la lista de artículos indicada anteriormente.

Mantenga su kit en un lugar seguro con otros artículos que esté aprontando para el bebé. Guarde el equipo en un contenedor limpio y fácil de transportar (como en un recipiente de almacenamiento de plástico grande). Incluya un plan de emergencia con números telefónicos, mapas y un automóvil con el tanque de gasolina lleno.

Lista de control de suministros para el cuidado de los enfermos en el hogar (tabla 2)

Además de sus suministros habituales de emergencia, deben agregarse artículos adicionales a fin de estar preparado para una enfermedad durante una emergencia, de modo de ser capaz de cuidar de familiares enfermos en el hogar. Esta lista de control puede ayudarlo a planificar qué tipo de suministros de cuidado en el hogar necesitará y qué cantidades comprar para su hogar.

Lista de control de suministros de emergencia para 2 semanas

Tabla 1

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X miembros del hogar Marcar
Suministros de emergencia			
Equipo de 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 (envases de 12)	4 (envases de 12)	
Bolsas de basura	20 bolsas	40 bolsas	
Parrilla para barbacoa, cocina para camping	Según se necesite	Según se necesite	
Líquido encendedor, fósforos	envases/cajas	4 envases/cajas	
Extintor de incendios tipo A-B-C	2	2	
Abrelatas manual y cuchillo	1	1	
Recipientes de plástico para alimentos	10	20	
Bolsas Ziplock con capacidad para un galón	100	200	
Utensilios para comer de papel/plástico	100 juegos	200 juegos	
Cobijas calentitas, sacos de dormir	2 juegos	4 juegos	
Ropa abrigadora y calzado adicionales	4 juegos completos	8 juegos completos	
Productos de higiene personal	Según se necesite	Según se necesite	
Suministros para bebés o mascotas	Según se necesite	Según se necesite	
Juego de herramientas con llave de tuercas, pinzas, etc.	1	1	
Instrucciones de servicios, mapas, etc.	2 ejemplares	4 ejemplares	
Copias de documentos importantes	Según se necesite	Según se necesite	
De ser posible:			
Teléfono celular con batería	1	1	
Dinero en efectivo para emergencias	\$200	\$400	

Lista de control de suministros para el cuidado de los enfermos en el hogar para 2 semanas

Tabla 2

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X miembros del hogar Marcar
Suministros para el cuidado en el hogar			
Termómetro	2	4	
Gotero	2	2	
Mascarillas quirúrgicas o para procedimientos	50 mascarillas	100 mascarillas	
Blanqueador	1/2 galón	1 galón	
Detergente para lavar la ropa	1 lb	2 lb	
Detergente para lavar platos	1 botella (250 ml)	2 botellas (500 ml)	
Jabón	2 barras	4 barras	
	3 dispensadores	6 dispensadores	
Papel higiénico	6 rollos	12 rollos	
Toallas de papel	4 rollos	8 rollos	
Pañuelos de papel	3 cajas	6 cajas	
Desinfectante para manos a base de alcohol	2 envases (8 oz líq.)	4 envases (8 oz líq.)	
Bebidas con electrolitos	48 botellas (8 oz líq.)	96 botellas (8 oz líq.)	
Medicamentos recetados	Según se necesite	Según se necesite	
Multivitamínicos	1 frasco grande	2 frascos grandes	
Analgésicos y antitérmicos	1 frasco grande	2 frascos grandes	
Medicamentos para la tos	2 frascos	4 frascos	
Medicamento líquido para niños	2 tazas por niño	2 tazas por niño	
Guantes de caucho	1 par	2 pares	
Guantes desechables	100 pares	200 pares	
Toallitas/Gel antibacterianos	1 caja	2 cajas	

Suministros alimenticios para emergencias

Al prepararse para una emergencia, incluida una enfermedad grave, es importante comprender qué tipos de alimentos serán más útiles y cómo almacenarlos adecuadamente. Compre alimentos que las personas de su hogar necesiten y coman. Use recipientes de plástico diseñados para guardar sus alimentos de emergencia. Lo mejor es una combinación de alimentos para mantener la energía y las funciones corporales normales.

Es una buena idea juntar lentamente su suministro; con alimentos que no se echen a perder fácilmente. Cada integrante del hogar necesitará al menos una comida balanceada y un galón de agua potable por día. Recuerde verificar regularmente las fechas de vencimiento y reemplazar los alimentos vencidos por nuevos alimentos.

Los siguientes consejos lo ayudarán a seleccionar y almacenar alimentos, de modo que su suministro de alimentos dure.

- ⦿ Mantenga la despensa normal de alimentos aparte de sus suministros de emergencia almacenados, o reabastézcala de forma regular.
- ⦿ Elija alimentos nutritivos que puedan satisfacer a su familia.
- ⦿ Elija alimentos que duren un largo tiempo antes de echarse a perder.
- ⦿ Busque alimentos que no necesiten refrigerarse o que no necesiten calentarse.

- ⦿ Marque el recipiente del alimento: 'usar antes de este (día)' o 'usar preferentemente antes del (día)'.
- ⦿ Almacene los alimentos en recipientes de plástico con tapas herméticas, de modo que los insectos no puedan entrar en ellos.
- ⦿ Incluya los alimentos reconfortantes que les gusten a los integrantes del hogar.
- ⦿ No se olvide de los bebés, otras personas con dietas especiales en su hogar y las mascotas.

Listas de control de suministros alimenticios para emergencias (tablas 3, 4, 5, 6)

Estas listas de control pueden ayudarlo a planificar qué suministros de emergencia necesitará y qué cantidades comprar para su hogar. Es buena idea comprar artículos ahora, gradualmente, de modo de contar con un suministro de alimentos para al menos dos semanas para cada persona en su hogar. Las listas de control se agrupan por categoría: Artículos no perecederos, artículos que pueden usarse dentro del plazo de un año, artículos que deben consumirse antes de la fecha de vencimiento y alimentos reconfortantes.

La siguiente lista le da ejemplos de qué tipos de alimentos comprar que no se echarán a perder fácilmente. Se trata de alimentos como pasta, cereales, galletas saladas, harina, arroz, mezcla para pan, harina de maíz, frijoles, avena, barritas energéticas y de cereales y otros refrigerios.

Lista de control de suministros alimenticios para 2 semanas

Tabla 3

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X personas	Marcar
No perecedero				
Harina	11 lb	22 lb		
Aceite para cocinar	1 botella	2 botella		
Azúcar	5 lb	10 lb		
Sal (incluye el uso médico)	1 caja	2 cajas		
Barritas de cereales	28 barritas	56 barritas		
Leche en polvo	3 lb	3 lb		
Harina de maíz	1 caja	2 cajas		
Avena	1 caja	2 cajas		
Pasta	3 lb	6 lb		
Arroz	2 lb	4 lb		
Frijoles/Lentejas	2 lb	4 lb		
Cereales para desayuno	2 cajas	4 cajas		

La siguiente lista le da ejemplos de qué tipos de alimentos comprar que pueden usarse dentro del plazo de un año. Los alimentos como pescado enlatado; verduras enlatadas, como tomates, maíz y ejotes; fruta enlatada, como duraznos, damascos, ensaladas de fruta; leche enlatada; sopas y frijoles horneados son buenas opciones.

Lista de control de suministros alimenticios para 2 semanas

Tabla 4

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X personas	Marcar
Para usar dentro del plazo de 1 año				
Verduras enlatadas	14 latas (14 oz)	22 lb		
Leche enlatada	4 latas (14 oz)	2 botella		
Guisados/Carnes enlatados	4 latas	10 lb		
Frijoles horneados, espaguetis	4 latas (420 g)	2 cajas		
Sopas enlatadas	8 latas (420 g)	56 barritas		
Salsa para pasta	2 tarros	3 lb		
Pescado enlatado	4 latas (200 g)	2 cajas		
Fruta enlatada	14 latas (400 g)	2 cajas		
Comidas instantáneas	La cantidad que desee	La cantidad que desee		
Pudines instantáneos	La cantidad que desee	La cantidad que desee		
Fruta seca	2 lb	4 lb		
Verduras secas	1 lb	2 lb		
Mezclas para sopa	6-8 paquetes	12-16 paquetes		

La siguiente lista le da ejemplos de qué tipos de alimentos necesitará usar antes de la fecha de vencimiento indicada en el alimento. Estos alimentos incluyen galletas saladas, barras energéticas, mantequilla de cacahuete y gelatina.

Lista de control de suministros alimenticios para 2 semanas

Tabla 5

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X personas	Marcar
Usar antes de la fecha de vencimiento				
Galletas saladas	7 paquetes	14 paquetes		
Barritas energéticas/Galletas dulces	4-6 paquetes	8-12 paquetes		
Frutos secos	2 lb	4 lb		
Leche de soya	1 caja	2 cajas		
Mantequilla de cacahuete	2 tarros	4 tarros		
Gelatina	7 paquetes	14 paquetes		
Mezcla para sopa de pollo y fideos	7 paquetes	14 paquetes		
Bebidas deportivas	2 cajas	4 cajas		
Fórmula láctea infantil	Según se necesite	Según se necesite		
Comida para bebés	Según se necesite	Según se necesite		
Comida para mascotas	Suministro para 2 semanas	Suministro para 2 semanas		
Café (depende del consumo)	1 tarro mediano	1-2 tarros grandes		
Té (depende del consumo)	50-100 saquitos	100-200 saquitos		

La siguiente lista le da ejemplos de qué tipos de alimentos reconfortantes comprar que no se echan a perder fácilmente, como chocolate, galletas dulces, dulces y mezcla para preparar chocolate caliente.

Lista de control de suministros alimenticios para 2 semanas

Tabla 6

Artículos	2 personas	4 personas	Su cantidad X personas	Marcar
Alimentos reconfortantes				
Chocolate y dulces	La cantidad que desee	La cantidad que desee		
Miel	1 tarro	2 tarros		
Mezcla para preparar chocolate caliente	La cantidad que desee	La cantidad que desee		
Malvaviscos	1 bolsa	2 bolsas		
Galletas dulces envasadas	14 paquetes	28 paquetes		

Cómo almacenar el agua

Puede ser necesario almacenar agua para usarla en emergencias. Es importante mantener el agua para limpieza y lavado aparte del agua potable. Puede comprar agua embotellada potable o llenar recipientes limpios con agua de la llave.

En el caso del agua para limpieza y lavado, de ser posible, elija recipientes grandes, como un cubo de plástico para basura, con una capacidad de aproximadamente 20 galones de agua. También pueden usarse recipientes de plástico, como botellas de refresco y

jugo limpias. Para el agua potable también pueden usarse recipientes de vidrio limpios o de plástico no reciclados, como botellas de refresco o agua. Si llena sus propios recipientes, límpielos bien antes de usarlos. Márquelos con la fecha y ponga el agua en el recipiente. Almacene los recipientes en un lugar fresco y oscuro. Si el agua no se usa durante seis (6) meses, vacíe los recipientes. Vuelva a llenarlos con agua del grifo o agua purificada. *Consulte “Cómo purificar el agua”* para obtener instrucciones sobre cómo purificar el agua.

Necesitará un (1) galón de agua potable por persona por día. La tabla a continuación lo ayudará a decidir cuántos galones de agua necesitará para su hogar para un período de dos semanas.

Suministro de agua potable para 2 semanas

Cantidad en la familia/el grupo	Prevea 14 galones por persona	Prevea 14 galones por
	X 14 galones	= Total de galones

Cómo purificar el agua

Purificar el agua significa limpiar el agua a fin de hacerla segura para beber y usar. En caso de emergencia, es posible que no se disponga de agua potable segura y será importante tener una fuente de agua limpia.

Si no tiene suficiente agua limpia almacenada o si se indica que el agua debe hervirse debido a que a los funcionarios de salud les preocupa que el agua pueda no ser segura, deberá purificar - o limpiar - su agua. Durante las emergencias, el agua se puede hervir; pueden usarse comprimidos o soluciones para purificación, así como purificadores de agua, para limpiar el agua. Hervir el agua es la manera más fácil de limpiar el agua. Hierva el agua hasta que alcance un estado de ebullición constante durante al menos un minuto antes de usarla. Esto hará que el agua sea segura para beber y otros usos.

Si no se dispone de agua del de la llave, puede usar agua de otras fuentes, como agua de lluvia, ríos, lagos, manantiales naturales, cubos de hielo, tuberías de agua, cisternas y el calentador. No use el agua de inodoros, camas de agua, radiadores ni piscinas o spas.

También puede limpiar el agua agregándole ocho (8) gotas de cloro doméstico común por galón de agua. Compre cloro incoloro y sin fragancia, como Clorox® o Purex®. Asegúrese de que el cloro contenga al menos cuatro por ciento (4%) de hipoclorito de sodio.

Use un gotero para medir y mezclar. Combine el cloro con agua y luego revuelva. Permita que el agua repose durante 30 minutos después de que haya puesto el cloro y antes de usarlo. El agua debe oler y saber como cloro. Si no es así, agregue un poco más de cloro.

Cantidades para otras soluciones de lejía

- ⦿ 1 gota de cloro por cuarto de galón de agua
- ⦿ 8 gotas de cloro por galón de agua
- ⦿ 1/2 cucharadita de cloro por 5 galones de agua
- ⦿ 1 cucharadita de cloro por 10 galones de agua

El agua embotellada es otra opción para beber o cocinar. También puede conseguir comprimidos de purificación de agua en tiendas de artículos para a campar o farmacias. Siga las instrucciones indicadas en el paquete.

NOTAS: _____

Referencias:

Gracias por tomarse el tiempo de leer esta información. Cada persona que tome alguna medida para estar mejor preparada está ayudando a que nuestra comunidad esté mejor preparada.

Su proveedor médico y los siguientes sitios web podrán proporcionarle información actualizada:

- ⦿ www.cdc.gov
- ⦿ www.health.state.mn.us
- ⦿ www.redcross.org
- ⦿ www.minneapolismn.gov/health

El Departamento de Salud y Apoyo Familiar de Minneapolis desea reconocer el trabajo del Departamento de Salud Pública de Santa Clara, Santa Clara, CA y Salud Pública del condado de Tarrant, condado de Tarrant, TX por gran parte del contenido; y Jane Harper, BSN, MS; Aaron DeVries, MD; John Hick MD; y Dan O'Laughlin, MD, por el contenido y la revisión.

American National Red Cross. (2006). *Home Care for Pandemic Flu*. Consultado el 16 de mayo de 2011 en el sitio web del Departamento de Salud del estado de Washington:

http://www.doh.wa.gov/panflu/pdf/panflu_home_care.pdf

Schmitt, Barton D. (2004). *Pediatric Telephone Advice* (3.^a ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Seattle King County Public Health. (2011). *Pandemic flu planning checklist for individuals and families*. Consultado el 16 de mayo de 2011 en el sitio web de Salud Pública del condado Seattle King:

<http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu/families.aspx>

Washington State Department of Health. *Preparing for Pandemic Influenza: A personal and family guide*. Consultado el 16 de mayo de 2011 en el sitio web del Distrito Escolar de Renton, WA:

http://www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/PandemicFlu_Web.pdf

**Compromiso de residentes y socios para
asegurar una comunidad urbana saludable.**



Departamento de Salud y Apoyo Familiar
www.minneapolismn.org/health