



## La gripe

### El cuidado de un enfermo en casa

La mayoría de personas que desarrollan la gripe pueden pasar la enfermedad en casa y recibir atenciones de una persona cercana. En general, los síntomas de la gripe son leves y desaparecen en pocos días. Se pueden tomar las mismas medicinas que con la gripe estacional (la de siempre), sobre todo los antitérmicos, cuidando su correcta administración y comprobando la caducidad de los fármacos.

Ante la gripe se recomienda hacer reposo para recuperarse, para no contagiar a otras personas y para evitar esperas innecesarias en los centros de salud. Si la persona enferma vive sola, es conveniente que informe de su situación a personas próximas y que solicite la ayuda necesaria.

#### En casa

Para pasar la gripe deberemos disponer de un espacio lo más aislado posible, y es preferible recibir atención de una sola persona. Ésta deberá tomar una serie de medidas: limpieza de manos con jabón cuando salga de la habitación, y en general lavarse frecuentemente las manos de forma intensa. Deberá tomar precauciones con los objetos que pueden estar en contacto con el enfermo y con todo aquello que toque antes de lavarse.

La habitación deberá estar bien ventilada, abriendo ventanas para que circule el aire cada cierto tiempo. Hay que dedicar un cuidado especial a habitaciones, muebles y superficies de contacto, y limpiarlos con frecuencia con productos desinfectantes para uso doméstico.

La persona enferma también debe mantener medidas higiénicas, especialmente protegerse nariz y boca si ha de estar en contacto con otras personas, sobre todo al estornudar o toser. Los pañuelos deberán ser de un solo uso y desecharlos inmediatamente. Si usa toallas, conviene que no las comparta con nadie.

#### Observación de la persona enferma

Para acompañar la convalecencia del enfermo y cuidar de él, hay tres elementos que deberemos observar con atención: que el paciente está perfectamente hidratado e ingiera líquidos (agua, zumos, caldo), seguir la evolución de la fiebre, y controlar si aparece dificultad para respirar o molestias pulmonares.

- Son síntomas de deshidratación la sequedad de ojos y mucosas. También si se pasan muchas horas sin orinar. Todo ello se solventa ingiriendo líquidos, aunque si el paciente tiene náuseas, deberemos dárselos a sorbos.
- Por encima de 38 grados se considera que el paciente tiene fiebre y conviene actuar para rebajar la temperatura (el cuerpo humano tiene una temperatura habitual de 36,5 grados). Las complicaciones pueden aparecer si esa fiebre no remite después de dos días. Hay que asegurarse de utilizar un termómetro adecuado y en buen estado.



- Si se quiere mejorar la capacidad respiratoria del enfermo, deberemos sentarlo o bien, una vez en la cama, elevar la parte superior del cuerpo con almohadas. Un ejercicio recomendado para mantener abiertas las vías respiratorias es hacer respiraciones profundas 5 veces cada 30 minutos.

### **Los niños**

Con los niños conviene seguir las mismas prevenciones de aislamiento e higiene que sirven para los adultos.

Para saber si un niño tiene fiebre no basta con pasar la mano por la frente, deberemos tomar la temperatura con el termómetro. Para rebajar esa fiebre se recomienda no recurrir a baños de agua fría ni compresas empapadas en agua sino administrar con prudencia fármacos antitérmicos.

Hay que prestar atención a algunos signos de alerta que son motivo de visita al médico: dificultad manifiesta para respirar, aparición de manchas rojas en la piel, pero también cualquier comportamiento anormal del niño que se mantenga más allá de lo que es habitual.

Si hay otros hermanos, es un buen momento para hacer un recordatorio de las medidas preventivas básicas.

### **Las personas cuidadoras**

La persona que asume el cuidado de otra que está pasando la gripe podrá organizar mejor su tarea si planifica sus actividades, incluido el propio descanso, sin olvidar que debe cuidar también su propia salud y bienestar emocional.

Anticipar los recursos que necesitaremos y qué medidas queremos tomar nos ayudará a que el cuidado de la persona enferma sea más llevadero.