



Velamos Por La Salud De Nuestra Comunidad



Sanidad Pública del Condado de Tarrant

<http://health.tarrantcounty.com>

GUÍA DE ASISTENCIA SANITARIA DOMICILIARIA...

Prestando asistencia sanitaria en el hogar



**Facilitado por el
Departamento de Sanidad Pública del Condado de Tarrant.**

<http://health.tarrantcounty.com>



Índice

Introducción

Prevención

¿Qué puedo hacer para estar preparado?

Lavarse bien las manos

Tápese la boca al toser

¿Resfriado o gripe?

Otras maneras de ponerle freno a la gripe

Distanciamiento social

Preparar el hogar

Síntomas de la gripe

Personas con enfermedades o afecciones crónicas

Aislar a una persona enferma en el domicilio

Soluciones higiénicas caseras

Prestar asistencia sanitaria en el hogar

Acerca de la fiebre

Tomarse la temperatura

Tratar y reducir la fiebre

Acerca de la deshidratación

Administrar líquidos

Líquidos aceptables

Tabla de prevención y tratamiento de la deshidratación

Recetas para soluciones de rehidratación oral

Líquidos que debe evitar

Llamar para solicitar consejos médicos

Cuándo hay que llamar al 911

Provisiones de asistencia sanitaria domiciliaria

Lista de comprobación de provisiones para emergencias generales

Listas de comprobación para el cuidado de enfermos

Viveres de emergencia

Listas de comprobación de viveres de emergencia

Almacenar agua

Purificar agua



INTRODUCCIÓN



Introducción

Primavera 2009

La posibilidad de situaciones de emergencia como huracanes, tornados, actos de terrorismo, brotes de gripe aviar y la actual amenaza de influenza pandémica es una preocupación para muchos estadounidenses. Algunas personas dirían que es imposible estar preparado para acontecimientos inesperados. Pero Sanidad Pública del Condado de Tarrant entiende los beneficios de la planificación y la práctica para estar preparados. Tanto si se trata de una persona que utiliza una radio con sintonizador de banda meteorológica como si es alguien encargado de cuidar a familiares o vecinos enfermos, o alguien que se ofrece como voluntario al Cuerpo civil de Reserva Médica, la planificación por adelantado ayuda a las personas a afrontar mejor las situaciones de emergencia.

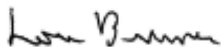
Sanidad Pública del Condado de Tarrant ha elaborado esta guía para compartir información y sugerencias sobre cómo estar preparado y saber cuidar tanto a sí mismo como a sus familiares y su hogar antes, durante y después de una emergencia. Si bien la mayoría de las situaciones de emergencia no se pueden evitar, lo cierto es que se pueden mitigar con la planificación adecuada. Es necesario contar en el hogar con las provisiones adecuadas, incluyendo medicamentos, y en las cantidades adecuadas. Debe saber cómo cuidar a una persona enferma, incluyendo saber cómo aislar (o apartar) a esa persona de los demás y cómo limpiar el entorno para evitar la propagación de enfermedades, además de cómo tratar los síntomas. También es preciso saber cuándo llamar para solicitar consejo o asistencia de un facultativo.

Observe que la información y las sugerencias sobre el cuidado de una persona enferma en casa son útiles EN TODO momento, no solamente durante una emergencia. Saber cómo cuidar a una persona enferma y estar preparado para ello es una parte importante, aunque a veces olvidada, de la atención sanitaria. Cuando resulte oportuno, los cuidados domiciliarios pueden ser exitosos, además de económicos y mucho más cómodos y tranquilizadores para el enfermo.

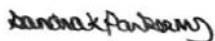
Podrá encontrar información adicional sobre Sanidad Pública del Condado de Tarrant y los servicios que proporcionamos en <http://health.tarrantcounty.com>. Podrá asimismo encontrar otras fuentes de información relacionadas en <http://www.bt.cdc.gov/preparedness>.

Esperamos que esta guía le resulte útil e informativa.

Atentamente,



Lou K. Brewer, RN, MPH, Director Sanitario



Sandra K. Parker, MD, Director Médico, Autoridad Sanitaria

<http://health.tarrantcounty.com>



PREVENCIÓN

Prevención

¿Qué puedo hacer para estar preparado?

Al estar preparado, puede reducir la posibilidad de enfermarse y ayudar a limitar la propagación de una enfermedad.

Manténgase informado. Impida que los gérmenes se propaguen. Al seguir unos pocos pasos sencillos puede impedir la propagación de gérmenes y virus.

- Lávese las manos a menudo con jabón y agua.
- Tápese la boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tosa o estornude en la manga de su camisa. Tire los pañuelos usados a la basura y luego lávese las manos.
- Quédese en casa cuando está enfermo y aléjese todo lo que pueda de los demás.
- No deje que los niños enfermos acudan al colegio.
- Evite el contacto estrecho con personas enfermas.

Lavarse bien las manos

¡Impida la propagación de gérmenes que pueden hacer que enferme usted u otras personas!

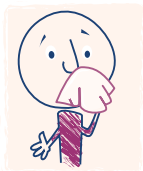


- Lávese las manos después de toser o estornudar.



- Lávese las manos con jabón y agua templada durante 20 segundos o con un limpiamanos a base de alcohol.

Tápese la boca al toser



- Tápese la boca y nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude, o



- Tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos (tire el pañuelo descartable usado a la basura).



- Es posible que tenga que llevar una mascarilla para proteger a los demás.

¿Resfriado o gripe?

SÍNTOMAS	RESFRIADO	GRIPE
Fiebre	Poco frecuente	Habitual; fiebre alta (100°F a 102°F, a veces incluso más, especialmente en niños pequeños); dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Habitual
Dolor generalizado	Leve	Habitual, a veces severo
Fatiga, debilidad	A veces	Habitual; puede durar hasta 2 ó 3 semanas
Agotamiento	Nunca	Habitual; al inicio de la enfermedad
Nariz tapada	Habitual	A veces
Estornudos	Habitual	A veces
Dolor de garganta	Habitual	A veces
Malestar de pecho, tos	Leve a moderado; tos carrasposa	Habitual; puede ser severo
TRATAMIENTO	Antihistamínicos Descongestionantes Medicamentos antiinflamatorios no esteróides	Medicamentos antivíricos: consulte con su médico
PREVENCIÓN	Lávese las manos a menudo con jabón y agua; evite el contacto estrecho con alguien que esté resfriado	Vacuna anual; medicamentos antivíricos: consulte con su médico
COMPLICACIONES	Congestión nasal Infección de oído medio Asma	Bronquitis, neumonía; puede empeorar condiciones crónicas; puede representar un riesgo vital. Las complicaciones son más probables en personas mayores, personas con condiciones crónicas, niños pequeños o mujeres embarazadas.

Distanciamiento social

El distanciamiento social es un término que se aplica a ciertas medidas que toman las autoridades sanitarias para frenar o reducir la propagación de una enfermedad altamente contagiosa. La Autoridad Sanitaria cuenta con la autoridad legal para ordenar medidas de distanciamiento social. Puesto que estas medidas tendrían un enorme impacto en nuestra comunidad, cualquier paso hacia la implantación de medidas de distanciamiento social se daría de forma conjunta con otras entidades locales como ayuntamientos, departamentos de policía y escuelas, así como con entidades estatales y federales.

La Autoridad Sanitaria del Condado de Tarrant y el Departamento de Sanidad Pública se encargan de dar información al público sobre las medidas de distanciamiento social. Esta información le puede ayudar a entender lo que le pedirán hacer si la Autoridad Sanitaria decide poner en práctica medidas de distanciamiento social.

¿Qué son las medidas de distanciamiento social?

Las medidas de distanciamiento social se adoptan para limitar cuándo y dónde las personas se pueden reunir, con el fin de frenar o reducir la propagación de enfermedades contagiosas. Las medidas de distanciamiento social incluyen medidas como impedir que se reúnan grandes masas de personas, cerrar edificios o cancelar acontecimientos.

¿Por qué se emplearían medidas de distanciamiento social?

En la actualidad, las medidas de distanciamiento social se contemplan sobre todo como forma de frenar la propagación de un brote gripal. Los expertos en atención sanitaria han estudiado experiencias del pasado y descubrieron que entre 1957 y 1958, la enfermedad se propagó después de encuentros públicos como conferencias o festivales. En 1957-58 las tasas más elevadas de incidencia de la enfermedad se registraron entre escolares, debido a la proximidad entre sí en las aulas. Los expertos en atención sanitaria creen que evitar que las personas se reúnan será importante para frenar la propagación de la gripe.

Dado que la propagación no se puede detener una vez comenzada, se emplearán medidas de distanciamiento social nada más detectarse la gripe en nuestra zona, con el fin de frenar su propagación. Los expertos no saben el tiempo de preaviso del que se dispondrá, por lo que las medidas para frenar su propagación dará a nuestra comunidad el tiempo extra que necesitamos para prepararnos mejor.

A continuación se enumeran unos cuantos ejemplos de las medidas de distanciamiento social que se adoptarían:

- Cierre de todos los colegios públicos y privados desde jardín de infantes hasta el 12º grado, así como todos los centros de cuidado infantil.
- Cancelación de todo acontecimiento bajo techo o al aire libre que atraiga grandes congregaciones. Dichos acontecimientos comprenden acontecimientos deportivos, conciertos, desfiles y festivales.
- Cierre de centros comunitarios, centros comerciales y teatros, así como el aplazamiento de servicios en todos los lugares de culto.

Durante la fase de propagación, es posible que se cierren temporalmente los sistemas de transporte público o que se utilicen solamente para desplazamientos necesarios. Entre otras medidas que se adoptarían se encuentran: aplazamiento de clases en universidades y centros de enseñanza superior tanto públicos como privados, dando paso al aprendizaje basado en la Web y cancelando reuniones y encuentros multitudinarios en los campus; la modificación de prácticas en bibliotecas públicas y privadas impidiendo que las personas se reúnan permitiendo que solamente acudan para recoger libros reservados o solicitados por Internet o por teléfono; y en las empresas la modificación de prácticas estableciendo planes de turnos flexibles, obligando a los empleados a trabajar desde casa y cancelando reuniones o conferencias multitudinarias.

¿Qué otras medidas de sanidad pública ayudan a limitar la propagación de enfermedades?

Se pueden emplear otras medidas de sanidad pública para limitar la propagación de enfermedades contagiosas, llegando incluso al aislamiento y la cuarentena.

El aislamiento se emplea cuando una persona padece una enfermedad contagiosa. A esta persona enferma se le aparta de las personas que no lo están. A las personas aisladas se les puede prestar atención sanitaria en hospitales u otros centros sanitarios o en sus propios domicilios. En la mayoría de los casos el aislamiento es voluntario, pero las autoridades federales, estatales y locales tienen la potestad para obligar el aislamiento de personas enfermas con el fin de proteger la salud de la población general.

Cuando a una persona se la pone en cuarentena, también se le aparta de los demás. Aun cuando todavía no ha enfermado, la persona ha sido expuesta a una enfermedad contagiosa que podría convertirse en infecciosa, propagando luego la enfermedad. Otras medidas de cuarentena comprenden la limitación de viajar para aquellas personas que hayan sido expuestas a una enfermedad contagiosa y el impedir que personas entren o salgan de una zona en concreto. Los estados cuentan con la potestad para imponer cuarentenas dentro de sus propias fronteras.

Las autoridades sanitarias pueden emplear tanto el aislamiento como la cuarentena como medidas para ayudar a frenar la propagación de una enfermedad.

¿Qué puedo hacer?

Siempre es importante evitar el contacto estrecho con personas enfermas. Las autoridades sanitarias recomiendan que se quede en casa cuando está enfermo y que se aleje todo lo que pueda de los demás. No acuda enfermo al trabajo ni mande a niños enfermos al colegio o a la guardería. Esto es incluso más importante durante una pandemia.

Aunque pueda parecer simple, ayudará a frenar la propagación de muchas enfermedades si aplica buenas prácticas higiénicas como lavarse las manos o taparse la boca cuando tose.

Si tiene preguntas o inquietudes relativas a la salud, póngase en contacto con el Departamento de Sanidad Pública del Condado de Tarrant llamando al 817.321.4700.

Para mayor información sobre cuestiones de salud y sobre cómo estar preparado para una emergencia, visite los siguientes sitios Web:

- <http://health.tarrantcounty.com>
- www.cdc.gov
- www.pandemicflu.gov
- www.ready.gov



PREPARAR EL HOGAR

Preparar el hogar

La mayoría de las personas recibirá cuidados de otra persona que vive en el mismo hogar. En este apartado encontrará información sobre los síntomas de la gripe y sobre cómo preparar su hogar para el aislamiento domiciliario.

Síntomas de la gripe

Es importante estar alerta ante los primeros signos de la gripe entre los miembros de la familia o el hogar, puesto que cuanto antes empiece a cuidar a esa persona enferma, mejor. Y una vez que aparecen los primeros signos de gripe, puede adoptar las acciones que necesita para controlar la propagación de la enfermedad en su propio hogar.

A continuación enumeramos los síntomas más habituales de la influenza o gripe. Estos síntomas se pueden desarrollar con gran rapidez y sin mucho previo aviso. Los primeros síntomas pueden manifestarse en forma de fiebre alta y repentina, escalofríos, molestias o dolores musculares y una sensación general de cansancio. A continuación pueden presentarse otros síntomas:

- Fiebre repentina superior a 100.4 °F (38 °C)
- Escalofríos
- Molestias o dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Sensación de debilidad y/o agotamiento
- Tos o dolor de garganta
- Nariz congestionada o tapada

- Signos de deshidratación como la disminución de la orina, sequedad de boca y ojos, mareos, etc.
- Diarrea, vómitos, dolor abdominal (que puede presentarse en cualquier momento entre niños)

Cuando una persona padece la gripe, es preciso que descanse mucho y que ingiera muchos líquidos. El control de los síntomas y la administración regular de medicamentos para la gripe pueden ayudar a mitigar los síntomas gripesos. La persona que padece de la gripe es capaz de propagar la enfermedad durante al menos **cinco (5) días** y tal vez hasta **14 días** desde la primera manifestación de la enfermedad.

Personas con enfermedades o afecciones crónicas

Las personas que padecen enfermedades o afecciones crónicas se encuentran en riesgo de sufrir complicaciones médicas debido a la gripe. Estas enfermedades y afecciones crónicas incluyen asma, enfermedades cardiovasculares, diabetes, condiciones inmunocomprometedoras, insuficiencia renal y enfermedades neuromusculares severas.

Es importante controlar muy de cerca a los adultos o niños enfermos que además padecen una enfermedad o afección crónica. Toda persona que padezca una enfermedad o afección crónica debe mantenerse en contacto estrecho con sus proveedores de asistencia sanitaria. Las mujeres embarazadas también deben mantenerse en contacto con el proveedor de cuidados prenatales.

Recuerde que si bien las complicaciones médicas se producen con mayor frecuencia entre personas con enfermedades o afecciones crónicas, pueden ocurrirle a cualquier persona que padezca la gripe.

Aislar a una persona enferma en el domicilio

Cuando un adulto o niño está enfermo y sufre una infección que puede propagarse, es necesario aislarlos. El aislamiento significa que a esta persona enferma se la aísla (aparta) de las personas que no lo están.

Las infecciones contagiosas se pueden propagar por mera proximidad a una persona enferma que tose o estornuda, e incluso por tocar superficies con las que previamente haya entrado en contacto el enfermo. Ya que la propagación es tan fácil, es importante aislar (apartar) a la persona enferma de las personas que no lo están.

Al aislar al enfermo en su propio hogar y poner en práctica las siguientes pautas, puede ayudar a limitar la propagación de la infección en su hogar.

- Aísle al enfermo(s) en su domicilio. Esto significa elegir una habitación en su hogar en donde el o los enfermo(s) puede(n) permanecer durante todo el tiempo que estén enfermos. Las habitaciones deben contar con ventanas que se pueden abrir para hacer circular el aire, así como luz UV (solar) natural y una puerta que se pueda cerrar. Debe mantener la puerta cerrada. En lo posible, dicha habitación debería contar con un baño adjunto o cercano. Lo mejor es que los demás miembros del hogar que no estén enfermos utilicen otro baño.

- Asigne a una persona del hogar como el principal cuidador. Esta será la única persona que entre y salga de la habitación del enfermo. Le llevan las comidas, bebidas y medicamentos al enfermo. Los demás miembros del hogar no deberían tener contacto alguno –o a lo sumo un contacto muy limitado con el enfermo. No permita las visitas mientras la persona esté enferma. El principal responsable de los cuidados también controlará de cerca los síntomas de la gripe y se encargará de llamar al proveedor sanitario si observa un cambio o empeoramiento de éstos. Véase *Llamar para solicitar consejos médicos en la página 34* para mayor información sobre cuándo debe llamar a su proveedor de asistencia sanitaria.
- Póngase una mascarilla protectora y guantes desechables cuando esté en la habitación del enfermo. Esto es muy importante cuando tenga que asistir al enfermo o limpiar sus fluidos corporales. El principal cuidador, o cualquier otra persona que no pueda evitar el contacto con el enfermo, debe llevar mascarilla y guantes. Las mascarillas deben contar con tiras elásticas que permitan engancharlas a las orejas o alrededor de la cabeza para asegurar una protección eficaz.
- El enfermo también debería llevar mascarilla. En lo posible, el enfermo debe llevar puesta una mascarilla siempre que la persona responsable de cuidarle (o cualquier persona sana) entre en su habitación.

- Las personas enfermas no deben abandonar su estancia durante todo el periodo de tiempo en que manifiesten síntomas. Este periodo de aislamiento puede durar entre cinco (5) y catorce (14) días. Si tiene que sacar al enfermo del hogar, por ejemplo, para acudir a una visita médica, el enfermo deberá llevar puesta una mascarilla y taparse la boca y nariz con un pañuelo descartable cuando tosa o estornude. Asegúrese siempre de que el enfermo se lave las manos después de toser o estornudar, tocar pañuelos sucios o quitarse la mascarilla.
- Cambie y tire las mascarillas y guantes a la basura. Debe cambiar y tirar las mascarillas a la basura cuando estén humedecidas. Debe desechar los guantes después de cada utilización. Después de utilizar estos artículos, colóquelos en una bolsa de plástico, ate la bolsa y tírela a la basura.
- Lávese las manos después de entrar en contacto con enfermos, después de quitarse la mascarilla o los guantes y después de tocar superficies sucias. No se toque los ojos, nariz o boca sin lavar primero las manos durante al menos 20 segundos. Lávese las manos después de desechar las mascarillas o los guantes. Lávese las manos antes y después de utilizar el baño. Si las manos están visiblemente sucias, lávelas con jabón y agua templada. Si las manos no están visiblemente sucias, puede utilizar un limpiamanos a base de alcohol, como Purel®.

- Los enfermos deben taparse la boca y la nariz con un pañuelo descartable cuando tosan o estornuden. Los pañuelos utilizados por el enfermo se deben colocar en una bolsa de plástico. Esta bolsa se debe atar y desechar junto con la basura doméstica.
- No comparta artículos de uso personal con el enfermo. Entre dichos artículos se encuentran los cubiertos, tazas, computadoras, teléfonos, lapiceras, ropa, toallas, sábanas y mantas.
- Limpie y desinfecte las superficies de zonas comunes. Limpie a diario las superficies y objetos que se utilizan o tocan menudo, como los pomos y manetas de las puertas, los interruptores, microondas, teléfonos, mandos a distancia, asientos y manillares de inodoro, grifos, juguetes y otras superficies que se tocan habitualmente en el hogar o lugar de trabajo. Utilice un desinfectante doméstico etiquetado o una mezcla de cloro y lejía. Para otra opción, véase *Soluciones higiénicas caseras en la página 19*.

- Renueve el aire de la estancia. La introducción de aire fresco en la habitación puede ayudar a reducir la cantidad de gérmenes que se acumulan en el interior de la misma. Siempre que sea posible, abra las ventanas para renovar el aire de la estancia. Debe realizar esto varias veces al día, dejando las ventanas abiertas 10-15 minutos cada vez. Debe hacerse en todas las estancias de la vivienda, especialmente en la habitación utilizada por el enfermo.
- Lave los platos y cubiertos con jabón lavavajillas y agua templada. No es necesario separar los platos y cubiertos de los enfermos de los que son utilizados por las personas sanas, siempre que se laven a fondo con agua templada. Los platos y cubiertos de todos se pueden lavar juntos a mano con lavavajillas y agua templada o en un lavavajillas. Simplemente asegúrese de que los platos y cubiertos estén limpios. Si no dispone de agua caliente o jabón, véase *Soluciones higiénicas caseras en la página 19*.
- Lave la ropa con detergente y agua templada. Se pueden lavar las prendas de todos los miembros del hogar juntas, pero debe manipular la ropa sucia con cuidado para no propagar la enfermedad. Se pueden utilizar guantes para manipular la ropa sucia. No apriete la ropa sucia contra su cuerpo cuando la recoja o traslade. No olvide lavarse las manos después de manipular ropa sucia.
- Cuando mejore la condición del enfermo, estará inmune a padecer de nuevo la misma enfermedad.

SOLUCIONES HIGIÉNICAS CASERAS

Si no dispone de desinfectantes comerciales en su hogar, puede crear su propia solución higiénica con agua limpia.

Solución higiénica para limpieza y desinfección general: Utilice 1 cucharadita de té de lejía de uso doméstico por cada galón de agua.

Solución de enjuague para lavar la vajilla en agua fría: Utilice 1 cucharadita de té de lejía de uso doméstico por cada galón de agua.



TARRANT COUNTY, TEXAS

PRESTAR ASISTENCIA SANITARIA EN EL HOGAR



Prestar asistencia sanitaria en el hogar

Dado que la mayoría de las personas recibirá cuidados de otra persona que vive en el mismo hogar, es importante que la persona responsable de proporcionar esos cuidados sepa cómo hacer ciertas cosas. En este apartado el cuidador obtendrá información sobre cómo tomar la temperatura, cómo tratar y reducir la fiebre, cómo buscar signos de deshidratación y cómo rehidratar a un miembro enfermo de su hogar, así como información sobre cuándo llamar para pedir consejos médicos.

Acerca de la fiebre

La fiebre es un síntoma de la gripe y suele ser causada por una infección. Las infecciones pueden deberse a diversas causas, incluyendo el virus de la gripe. La fiebre es la respuesta normal del cuerpo a una infección y juega un papel en la lucha contra el virus al activar el sistema inmunitario del cuerpo.

La temperatura media del cuerpo humano es de 98.6° F, pero puede variar a lo largo del día. Una subida ligera de la temperatura de 100.4 °F a 101.3 °F puede obedecer a causas como el ejercicio, el ir demasiado abrigado, un baño caliente o un día caluroso. El consumo de alimentos o bebidas calientes también puede elevar la temperatura corporal.

En la mayoría de los casos las fiebres asociadas a la gripe duran entre dos (2) y tres (3) días. Cuando se da, los márgenes normales de la fiebre se sitúan entre los 101 °F y los 104 °F, e incluso más alto (hasta 106 °F) en los niños. Cuando una persona padece de la gripe, la fiebre puede durar hasta cinco (5) días.

Tomarse la temperatura

Es posible que tenga que practicar un poco para tomar la temperatura correctamente. De las diferentes formas de tomar la temperatura, la vía rectal es la más exacta. La toma de temperatura por vía oral (en la boca) también es exacta si se realiza correctamente. La exactitud de la temperatura tomada en la oreja puede variar debido a factores como la cera o la técnica que se emplea para tomar la temperatura. El método menos exacto para tomar la temperatura es en la axila. Para niños menores de cinco (5) años, la toma de temperatura por vía rectal es la mejor. Para cualquier persona mayor de cinco (5) años, la mejor forma de tomar la temperatura suele ser por vía oral. Es aconsejable disponer de un termómetro para cada miembro de la familia o utilizar fundas desechables.

Por lo general hay dos tipos de termómetros.

- *Termómetro digital*

Los termómetros digitales registran la temperatura corporal con un sensor térmico y funcionan con pilas de botón. Normalmente la temperatura se puede medir en menos de 30 segundos con un termómetro digital. La temperatura aparece en cifras en la pantalla del termómetro.

- *Termómetro de cristal*

Con los termómetros de cristal es preciso agitarlos hasta que la línea del mercurio se sitúe debajo de 98.6° F (37° C). Para leer la temperatura con un termómetro de cristal, localice la línea de mercurio girando el termómetro hasta visualizarla.

La siguiente información le ayudará a tomar la temperatura correctamente.

- *Toma de temperatura por vía rectal*

Acueste al niño sobre su regazo, boca abajo. Aplique un poco de vaselina a la punta del termómetro y la abertura del ano. A continuación introduzca el termómetro aproximadamente 1 pulgada en el recto, pero no lo fuerce para introducirlo. Haga que el niño permanezca quieto y deje el termómetro en el recto del niño durante 2 minutos.

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

- *Toma de temperatura por vía oral*

Asegúrese de que el enfermo no haya ingerido bebidas, ni frías ni calientes, durante al menos 10 minutos antes de tomarle la temperatura. Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua y hacia el fondo. Sostenga el termómetro con los labios y dedos (no con los dientes) y respire por la nariz, manteniendo la boca cerrada. Deje el termómetro en la boca durante tres (3) minutos. Si no puede cerrar la boca por tener la nariz tapada, limpie la nariz antes de tomar la temperatura.

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

- *Toma de temperatura por vía oral con un termómetro-chupete digital electrónico*

Si utiliza un termómetro-chupete, haga que el niño lo chupe hasta que alcance el estado estable y escuche un pitido. Esto suele tardar entre tres (3) y cuatro (4) minutos.

Si la temperatura rectal supera los 100 °F (37.8 °C), el niño tiene fiebre.

- *Toma de temperatura por vía auricular*

Asegúrese de que el niño no ha estado expuesto a la intemperie durante un día frío y que han pasado al menos 15 minutos desde que se encuentra en un lugar interior (a temperatura ambiente) antes de tomarle la temperatura. Tire la oreja hacia atrás para enderezar el conducto auditivo. Coloque el extremo del termómetro auricular en el conducto auditivo y apunte la sonda hacia el ojo situado en el lado opuesto de la cabeza del enfermo. A continuación, apriete el botón. Podrá leer la temperatura pasados unos dos (2) segundos.

Si la temperatura supera los 100.4 °F (38 °C), el niño tiene fiebre.

Tratar y reducir la fiebre

La mejor forma de tratar y reducir la fiebre es haciendo que el adulto o niño beba líquidos en abundancia, quitándole la ropa excesiva y administrándole medicamentos antifebriles.

- *Beber mucho líquido*

Anime al enfermo a consumir líquidos en abundancia. Los polos, refrescos y cubitos de hielo pueden ayudar. La fiebre hace que el cuerpo sude, perdiendo así fluidos corporales. Al beber líquido en abundancia, se reemplazan los fluidos corporales perdidos.

- *Quitar ropa excesiva*

No abrigue a una persona con fiebre, ya que puede hacer que la fiebre aumente. Reduzca las prendas al mínimo para permitir la pérdida de calor a través de la piel del enfermo. Si el adulto o niño enfermo siente frío o empieza a temblar, déle una manta para que esté más cómodo.

- *Utilizar medicamentos antifebriles*

Los medicamentos como el acetaminofeno o ibuprofeno son efectivos para reducir la fiebre. Conviene utilizarlos solamente cuando el enfermo no se siente bien o cuando la fiebre es muy alta e impide que el enfermo ingiera líquido. No administre aspirina a niños menores de 21 años. Podría provocar síndrome de Reye, una enfermedad grave que afecta al hígado y al cerebro.

A los niños y bebés se les puede administrar medicamentos antifebriles de venta libre que contengan acetaminofeno o ibuprofeno. Estos medicamentos están disponibles en formato líquido o masticable. Debe administrarle la dosis correcta en función del peso o la edad del niño (consulte el frasco o prospecto).

En el caso de los medicamentos líquidos, utilice el tapón medidor que viene con el frasco para administrar la dosis correcta y no mezclar el medicamento con otros productos. Es importante seguir las instrucciones del envase y no administrar estos medicamentos en dosis o frecuencias superiores a lo recomendado por las instrucciones. Deberá seguir administrando el medicamento mientras le dure la fiebre al niño. Deje de administrárselo cuando acabe la fiebre.

No mezcle ni combine distintos medicamentos con acetaminofeno e ibuprofeno. Esto no ayudará a reducir la fiebre y podría provocar un envenenamiento. Si ya utiliza un medicamento antifebril, asegúrese de que no lo combina con otros medicamentos, como medicamentos para el resfriado o la gripe que también contienen acetaminofeno o ibuprofeno entre los ingredientes activos. La administración doble (dos veces seguidas) de medicamentos antifebriles puede dar lugar a un envenenamiento.

La fiebre suele bajar 2 °F o 3 °F (1-1.5 °C) dos horas después de administrar estos fármacos.

● *Baño de esponja*

Un baño de esponja con agua tibia podría hacer que el enfermo se sienta mejor, pero no ayuda a reducir la fiebre. Es importante administrarle primero un medicamento antifebril al adulto o niño enfermo. No bañe al enfermo justo después de tomar la medicación. Es importante esperar al menos 30 minutos para darle al medicamento la oportunidad de empezar a hacer efecto.

Si la fiebre no baja después de tomar el medicamento, un baño de inmersión podría hacer que el enfermo se sienta mejor pero no le menguará la fiebre.

Para darle un baño de inmersión, llene la bañera hasta dos (2) pulgadas de agua tibia, entre 85 °F y 90 °F (29 °C-32 °C) y pásele la esponja por el cuerpo. **No** agregue hielo, agua helada o alcohol rectificado al agua, puesto que esto no ayuda a bajar la fiebre.

Recuerde que la fiebre debe continuar su curso para ayudar al cuerpo a luchar contra la infección. Véase *Llamar para solicitar consejos médicos en la página 34* para obtener instrucciones sobre cuándo debe llamar para pedir consejos médicos.

Acerca de la deshidratación

La deshidratación es un síntoma común de la gripe y ocurre cuando el cuerpo ha perdido demasiada agua y ésta no se reemplaza con la suficiente rapidez. Se pierden fluidos corporales durante una fiebre debido a la sudoración y la respiración acelerada. Es importante que el enfermo beba mucho líquido para ayudarle a luchar contra la gripe o recuperarse de ella.

Dé a beber muchos líquidos como agua a los adultos y niños enfermos. Esto ayudará a que no se deshidraten. Si el adulto o niño enfermo padece una leve diarrea o vomita, adminístrele líquidos con electrolitos (para compensar la pérdida de sal y azúcar en el cuerpo); ejemplos de ello son las bebidas para deportistas como Gatorade® o Pedialyte® para niños.

Si el adulto o niño enfermo no ha orinado durante más de 12 horas (seis (6) horas en el caso de bebés) y presenta síntomas como sequedad de boca o de ojos, o escasez o ausencia de lágrimas, y además presenta un aspecto general decaído, debe llamar a un médico para pedir consejo.

Los signos de deshidratación incluyen:

- Poca orina o falta total de orina
- Orina oscurecida o concentrada
- Sequedad de boca con disminución de saliva
- Sequedad de ojos con escasa o nula producción de lágrimas

- Ojos hundidos
- Debilidad
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Pérdida de elasticidad de la piel (piel “pastosa” o “suelta”)
- Mareo cuando el adulto o niño enfermo se incorpora o pone de pie
- Desmayo

Administrar líquidos

Es importante comenzar a administrar líquidos en cuanto observe los primeros signos de enfermedad para mantener el nivel correcto de hidratación. Recuerde que el enfermo puede no tener ganas de beber líquido, pero que es importante seguir administrárselo para evitar la deshidratación.

Procure que el adulto o niño enfermo ingiera alrededor de un galón de líquidos al día. Siga administrándole líquidos hasta que mejore su aspecto o hasta que su orina recupere el color amarillo claro. En el caso de bebés, adminístreles los líquidos suficientes como para que orinen cada cuatro (4) a seis (6) horas.

Si el adulto o niño enfermo se deshidrata, adminístrele pequeñas cantidades de líquidos con frecuencia. Por ejemplo, déle sorbos o cucharadas de líquidos cada cinco (5) a diez (10) minutos a lo largo de un periodo de cuatro horas.

Vigile que aumente la producción de orina o que adquiera un color más claro, además de controlar la mejora general de los síntomas. Son señales de que los líquidos están haciendo efecto.

Si el adulto o niño enfermo vomita, no le administre líquidos o alimentos por vía oral durante al menos una hora. Deje que descanse el estómago del enfermo y luego adminístrele un líquido claro, como agua, en pequeñas cantidades. Empiece por darle entre una (1) cucharadita de té y una (1) cucharada sopera cada 10 minutos. Si sigue vomitando, deje pasar otra hora para que se le calme el estómago. A continuación, procure darle pequeñas cantidades (pero frecuentemente) de líquidos claros. Cuando el adulto o niño enfermo haya dejado de vomitar, aumente gradualmente la cantidad de líquidos y recurra a los líquidos con electrolitos (con sal y azúcar). Cuando hayan transcurrido entre seis (6) y ocho (8) horas de administración de líquidos claros al adulto o niño enfermo sin que éste haya vomitado, puede comenzar a administrar alimentos sólidos que sean de fácil digestión, como las galletas “saltine”, sopa, puré de papas o arroz.

Líquidos aceptables

Es importante que el adulto o niño enfermo se mantenga hidratado mediante el consumo de líquido abundante para ayudar a luchar contra la enfermedad y prevenir la deshidratación. En la siguiente tabla verá qué líquidos pueden administrarse a niños pequeños y adultos para prevenir o tratar la deshidratación. Si el adulto o niño enfermo no come, será necesario administrar ciertos líquidos para tratar la deshidratación y restablecer los niveles adecuados de electrolitos (sal y azúcar) que necesita su cuerpo.

Tabla de prevención y tratamiento de la deshidratación

GRUPO DE EDAD IMPEDIR LA DESHIDRATACIÓN (si está comiendo)

Bebés

< 1 año

- Leche materna
- Fórmula estándar para bebés
- Soluciones de rehidratación oral sin receta médica como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte®
- Zumos diluidos* (½ agua, ½ zumo)

***Alternativa:** Solución casera de rehidratación oral a base de cereales (CBORS). Véase la receta en la página 33.*

Niños Pequeños

1 a 3 años

- Leche (si el enfermo no vomita)
- Soluciones de rehidratación oral sin receta médica como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte®
- Caldo, sopa
- Agua Jell-O® (1 paquete por cuarto de galón de agua o el doble de agua que lo habitual)
- Polos
- Gatorade®
- Kool-Aide®
- Zumos*

Niños

mayores de 3 años,

Adolescentes y

Adultos

- Agua
- Caldo, sopa
- Agua Jell-O® (1 paquete por cuarto de galón de agua o el doble de agua que lo habitual)
- Polos
- Gatorade®
- Kool-Aide®
- Zumos*

**No le dé zumo de manzana o pera al enfermo porque estos zumos contienen un cierto tipo de azúcar que aumenta la pérdida de agua.*

IMPEDIR LA DESHIDRATACIÓN (si NO está comiendo) Y TRATAR LA DESHIDRATACIÓN (si está comiendo o NO está comiendo)

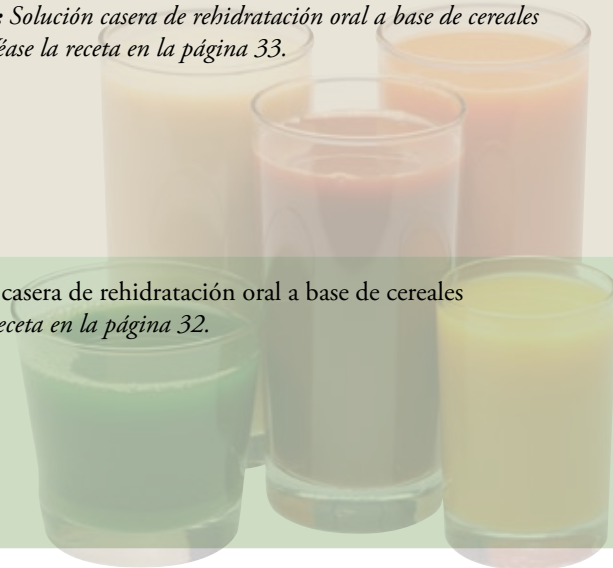
- + Leche materna
- + Fórmula estándar para bebés
- + Soluciones de rehidratación oral sin receta médica como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte®

Alternativa: Solución casera de rehidratación oral a base de cereales (CBORS). Véase la receta en la página 33.

- + Soluciones de rehidratación oral sin receta médica como Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte® o Rehydralyte®

Alternativa: Solución casera de rehidratación oral a base de cereales (CBORS). Véase la receta en la página 33.

- + Solución casera de rehidratación oral a base de cereales
Véase la receta en la página 32.



Recetas para soluciones de rehidratación oral

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

Receta para soluciones de rehidratación oral

En lugar de bebidas de rehidratación o para deportistas (como Gatorade® para adultos, adolescentes y niños mayores de 3 años), puede preparar su propia solución de rehidratación oral en su casa.

INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua limpia
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1/2 cucharadita de té de sal

Mezcle las 4 tazas de agua limpia con 2 cucharadas soperas de azúcar y 1/2 cucharadita de té de sal. Mézclelo bien pero no hierva el líquido, puesto que se concentrarán los ingredientes. Si las autoridades sanitarias locales dan una “Orden de hervir agua”, hierva primero el agua durante 1 minuto y deje que se enfríe antes de añadir el azúcar y la sal.

Receta para solución oral con base de cereales (CBORS).

Para niños menores de 3 años, puede preparar esta solución de rehidratación oral a base de cereales en su casa.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua limpia
- 1/2 taza de cereales de arroz instantáneos para bebés
- 1/4 cucharadita de té rasa de sal

Mézclelo bien pero no hierva el líquido, puesto que se concentrarán los ingredientes. Si las autoridades sanitarias locales dan una "Orden de hervir agua", hierva primero el agua durante 1 minuto y deje que se enfríe antes de añadir el azúcar y la sal.

Notas: El uso de CBORS caseras debe considerarse como última opción debido a la posibilidad de cometer errores al mezclar los ingredientes, lo cual podría ser un problema en el caso de los bebés. Es menos probable que los niños tomen soluciones a base de cereales que soluciones a base de glucosa. Sin embargo, si se mezclan y emplean correctamente, las CBORS han demostrado ser tan eficaces como Pedialyte a la hora de mantener la hidratación y corregir tanto la hipernatremia como la hiponatremia. *Fuente: Pediatrics Vol 100 No. 5. Noviembre de 1997, p e3, disponible en: <http://pediatrics/aappublications.org/cgi/content/full/100/5/e3>*

Líquidos que debe evitar

Hay ciertos líquidos como el alcohol y las bebidas cafeinadas (café, té de hierbas, refrescos cafeinados, etc.) que se deben evitar porque pueden acentuar la deshidratación. Asegúrese de que el adulto o niño enfermo no toma estos líquidos ni utiliza tabaco. No debe permitirse fumar en el hogar mientras haya miembros de la familia o del hogar enfermos.

Llamar para solicitar consejos médicos

Es importante mantener un registro o diario de los cuidados domiciliarios que presta. Apunte la fecha, la hora, si hay o no fiebre y cuánta, los síntomas, los medicamentos administrados y su dosificación. Registre también los cambios en síntomas o la aparición de nuevos síntomas. Conviene hacer al menos dos entradas diarias o cada vez que cambien los síntomas. Esta información será muy útil si tiene que llamar a su proveedor de asistencia sanitaria.

Las personas que padezcan una enfermedad o afección crónica, así como las mujeres embarazadas, deben mantenerse en contacto con sus proveedores de asistencia sanitaria. Además, el enfermo o el responsable de su cuidado deben solicitar consejos médicos ante las siguientes situaciones:

- Bebés menores de tres (3) meses con temperatura rectal de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Fiebre que no responde a los medicamentos antifebriles al cabo de seis (6) horas.
- Fiebre que dura más de cinco (5) días.

- Fiebre en personas con enfermedades del sistema inmunitario (VIH/SIDA, leucemia, pacientes oncológicos sometidos a quimioterapia, etc.).
- Fiebre que dura más de tres (3) días cuando el adulto o niño enfermo tiene dificultades respiratorias.
- Fiebre que desaparece uno (1) o dos (2) días y luego reaparece.
- Personas con una condición médica preexistente (enfermedades coronarias o pulmonares, VIH/SIDA, cáncer, etc.) cuya condición general empeora.
- El enfermo presenta signos de deshidratación severa (*véase la página 27*) y/o el adulto o niño enfermo ha dejado de ingerir líquidos.
- El enfermo presenta signos de padecer problemas respiratorios como dolor de pecho, dificultad para respirar o sibilancias, quejidos, aleteo nasal y retracciones de la pared torácica.
- El enfermo presenta tos con producción de sangre o tos crupal.
- El enfermo sufre convulsiones.
- El enfermo presenta signos de padecer problemas respiratorios como quejidos, aleteo nasal y retracciones de la pared torácica.
- El enfermo presenta dolor severo en el oído o dolor muscular severo.
- El enfermo exhibe un cambio de estado mental o irritabilidad.
- El enfermo vomita durante más de una hora.

Cuándo hay que llamar al 911

Llame al 911 si no puede entrar en contacto con su proveedor de atención sanitaria y el adulto o niño enfermo presenta uno de los problemas que se han indicado en la lista anterior, o si el adulto o niño enfermo presenta cualquiera de los síntomas siguientes:

- Dificultad de respiración o dolor de pecho cada vez que inspira o expira.
- Tono de piel azulado.
- Tortícolis.
- Incapacidad para mover un brazo o una pierna.
- Convulsión inicial.
- Irritabilidad y/o confusión.

Notas:

Registro de información personal:

.....
.....

Condiciones médicas:

.....
.....

Alergias:

.....
.....

Medicación/Dosis:

.....
.....

Número de teléfono del médico principal o de cabecera:

.....
.....



PROVISIONES DE ASISTENCIA SANITARIA DOMICILIARIA

Provisiones de asistencia sanitaria domiciliaria

Es importante estar preparado para cualquier emergencia, como un terremoto, un incendio o un brote de gripe pandémico. Conviene ir comprando artículos gradualmente ahora, de modo que disponga de al menos dos semanas de provisiones de emergencia para cada persona en su hogar.

Lista de comprobación de provisiones para emergencias generales (Tabla 1)

Esta lista de comprobación le puede ayudar a planificar qué tipo de suministros necesitará y qué cantidades debe comprar para su hogar. En la lista se incluyen ejemplos de los tipos de emergencias básicas que debe tener a mano, como un kit de primeros auxilios, agua limpia, dinero en efectivo, baterías, radios, linternas, etc.

Lista de comprobación para el cuidado de enfermos (Tabla 2)

Además de las provisiones habituales para casos de emergencia, debe incluir algunos artículos adicionales para poder cuidar de los miembros de la familia enfermos en su domicilio. Esta lista de comprobación le puede ayudar a planificar qué tipo de suministros de atención sanitaria necesitará y qué cantidades debe comprar para su hogar.

Lista de comprobación de provisiones para emergencias durante 2 semanas

Tabla 1

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
PROVISIONES PARA CASO DE EMERGENCIAS				
Kit de primeros auxilios con instrucciones	1 kit de tamaño mediano	1 kit de tamaño grande		
Radio con baterías	1	1		
Lámparas, linternas, velas	2 linternas	4 linternas		
Baterías	2 (paquetes de 12)	4 (paquetes de 12)		
Bolsas de basura	20 bolsas	40 bolsas		
Hoyos para hacer barbacoa, hornillo de acampada	Según necesidad	Según necesidad		
Líquido encendedor y cerillas	2 recipientes/cajas	4 recipientes/cajas		
Extintidor de incendios tipo a-b-c	2	2		
Abrelatas manual y cuchillo	1	1		
Recipientes plásticos para alimentos	10	20		
Bolsas zip lock, tamaño un galón	100	200		
Platos/cubiertos y vasos de papel/plástico	100 conjuntos	200 conjuntos		
Mantas abrigadas, sacos de dormir	2 conjuntos	4 conjuntos		
Ropa y calzado extra abrigados	4 conjuntos completos	8 conjuntos completos		
Productos de higiene personal	Según necesidad	Según necesidad		
Suministros para bebés y/o mascotas	Según necesidad	Según necesidad		
Caja de herramientas con llave, pinzas, etc.	1	1		
Instrucciones de uso de servicios públicos, mapas, etc.	2 copias	4 copias		
Copias de documentos importantes	Según necesidad	Según necesidad		
A SER POSIBLE:				
Teléfono móvil con batería	1	1		
Dinero en efectivo para emergencias	\$200	\$400		

Lista de comprobación de provisiones para emergencias durante 2 semanas

Tabla 2

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
PROVISIONES DE ASISTENCIA SANITARIA DOMICILIARIA				
Termómetro	1	1		
Cuentagotas oftálmico	2	2		
Mascarillas quirúrgicas o para procedimientos médicos	50 mascarillas	100 mascarillas		
Lejía	½ Galón	1 Galón		
Detergente de lavadora	1 libra	2 libras		
Detergente lavavajillas	1 botella (250 ml)	2 botellas (500 ml)		
Jabón	2 barras 3 dispensadores	4 barras 6 dispensadores		
Papel higiénico	6 rollos	12 rollos		
Toallas de papel	4 rollos	8 rollos		
Pañuelos	3 cajas	6 cajas		
Limpiamanos base alcohol	2 recipientes (8 onzas fluidas)	4 recipientes (8 onzas fluidas)		
Bebidas con electrolitos	48 botellas (8 onzas fluidas)	96 botellas (8 onzas fluidas)		
Medicamentos con receta	Según necesidad	Según necesidad		
Medicamentos contra el dolor y antifebriles	1 botella grande	2 botellas grandes		
Medicamentos para la tos	2 botellas	4 botellas		
Medicamentos líquidos para niños	2 tazas por niño	2 tazas por niño		
Guantes de goma	1 par	2 pares		
Guantes desechables	100 pares	200 pares		
Toallitas/gel antibacteriano	1 caja	2 cajas		

Víveres de emergencia

Al planificar para cualquier emergencia, es importante entender qué alimentos le resultarán más útiles y cómo almacenarlos adecuadamente. Compre alimentos que las personas de su hogar necesitarán y consumirán. Utilice recipientes de plástico diseñados para almacenar víveres de emergencia. Es mejor una mezcla de alimentos para mantener la energía y las funciones corporales normales.

Conviene ir haciendo acopio gradualmente, eligiendo alimentos que no se malogren fácilmente. Cada miembro del hogar necesitará al menos una comida equilibrada y un galón de agua potable al día. Recuerde comprobar las fechas de vencimiento asiduamente y sustituir alimentos caducados por alimentos nuevos.

Los consejos que ofrecemos a continuación le ayudarán a elegir y almacenar los alimentos de modo que duren sus provisiones de víveres.

- Mantenga la despensa de alimentos de uso habitual apartada de los víveres almacenados para casos de emergencia.
- Elija alimentos que satisfagan a toda la familia.
- Elija alimentos que duren mucho tiempo antes de malograrse. Por ejemplo, los alimentos liofilizados no se pudren y pueden durar largos periodos de tiempo. Los alimentos deshidratados también se pueden mantener durante largos periodos de tiempo si se almacenan correctamente.

- Busque alimentos que no necesiten refrigeración o que no tengan que calentarse.
- Etiquete los víveres con descripciones claras. Por ejemplo, escriba en el recipiente: ‘usar antes de (día)’ o ‘usar preferentemente antes de (día)’.
- Guarde los alimentos en recipientes de plástico con tapas que aseguren un cierre hermético para evitar que se introduzcan insectos.
- No olvide incluir alimentos reconfortantes que gusten a los miembros del hogar.

Listas de comprobación de provisiones para emergencias (tabla 3, 4, 5, 6)

Estas listas de comprobación le pueden ayudar a planificar qué tipo de suministros necesitará y qué cantidades debe comprar para su hogar. Conviene ir comprando artículos gradualmente ahora, de modo que disponga de al menos dos semanas de provisiones de emergencia para cada persona en su hogar. Las listas de comprobación se agrupan según categorías: Bienes no perecederos, Uso dentro de un año, Uso antes de la fecha de caducidad y Alimentos reconfortantes.

La siguiente lista contiene ejemplos de los tipos de alimentos que puede comprar que no se malogran fácilmente. Se trata de alimentos como pasta, cereales, galletas saladas, harina, arroz, mezcla de pan rallado, harina de maíz, legumbres, avena, barras energéticas y de cereales, y otros alimentos de refrigerio.

Lista de comprobación de víveres para 2 semanas

Tabla 3

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
NO PERECEDEROS				
Harina	11 libras	22 libras		
Pan rallado	11 libras	22 libras		
Azúcar	2 libras	4 libras		
Sal (incluye uso médico)	2.5 libras	5 libras		
Barras de cereales	28 barras	56 barras		
Leche en polvo	3 libras	3 libras		
Levadura, instantánea seca	3 onzas	6 onzas		
Harina de maíz	1 caja	2 cajas		
Avena	1 caja	2 cajas		
Pasta	3 libras	6 libras		
Arroz	2 libras	4 libras		
Alubias/Lentejas	1-1.5 libras	1-2 libras		
Cereales para desayuno	2 cajas	4 cajas		
Bicarbonato	1 caja	1 caja		

La siguiente lista contiene ejemplos de los tipos de alimentos que puede comprar que se pueden utilizar sin problemas dentro del plazo de un año. Algunos alimentos aptos son pescados en lata, verduras en lata como tomates, maíz y habichuelas verdes, frutas en lata como melocotones, albaricoques, cóctel de frutas, leche en lata, sopas y frijoles cocidos.

Lista de comprobación de víveres para 2 semanas

Tabla 4

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
USO EN EL PLAZO DE 1 AÑO				
Verduras en lata	14 latas (14 onzas)	28 latas (14 onzas)		
Leche en lata	4 latas (14 onzas)	8 latas (14 onzas)		
Platos/carnes preparados en conserva	4 latas	8 latas		
Frijoles cocidos, espaguetis	4 latas (420g)	8 latas (420g)		
Sopas en lata	8 latas (420g)	16 latas (420g)		
Salsa para pasta	2 frascos	4 frascos		
Pescado en conserva	4 latas (200g)	8 latas (200g)		
Fruta en conserva	14 latas (400g)	28 latas (400g)		
Comidas instantáneas	A gusto	A gusto		
Puddings instantáneos	A gusto	A gusto		
Fruta disecada	2 libras	4 libras		
Verduras disecadas	1 libras	2 libras		
Mezclas de sopa	6-8 paquetes	12-16 paquetes		

La siguiente lista contiene ejemplos de los tipos de alimentos que deben consumirse antes de la fecha de caducidad que aparece en los mismos. Estos alimentos incluyen galletas saladas, barras energéticas, manteca de cacahuete y mermelada.

Lista de comprobación de víveres para 2 semanas

Tabla 5

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
USO ANTES DE FECHA DE CADUCIDAD				
Galletas saladas	7 paquetess	14 paquetes		
Barras/galletas energéticas	4-6 paquetes	8-12 paquetes		
Frutos secos	2 libras	4 libras		
Leche de soja	1 caja	2 cajas		
Manteca de cacahuete	2 frascos	4 frascos		
Mermelada	7 paquetes	14 paquetes		
Mezcla de sopa de pollo con fideos	7 paquetes	14 paquetes		
Bebidas para deportistas	2 cajas	4 cajas		
Fórmula para bebés	Según necesidad	Según necesidad		
Comida para bebés	Según necesidad	Según necesidad		
Comida para animales domésticos	Para 2 semanas	Para 2 semanas		
Café (depende del uso)	1 frasco mediano	1-2 frascos grandes		
Té (depende del uso)	50-100 bolsas	100-200 bolsas		

La siguiente lista contiene ejemplos de los tipos de alimentos reconfortantes que no se malogran fácilmente, como el chocolate, las galletas, los caramelos y las mezclas de chocolate caliente.

Lista de comprobación de víveres para 2 semanas

Tabla 6

Artículos	2 Personas	4 Personas	Su cantidad X miembros del hogar	Marcar
ALIMENTOS RECONFORTANTES				
Chocolate y caramelos	A gusto	A gusto		
Miel	1 frasco	2 frascos		
Mezcla de chocolate caliente	A gusto	A gusto		
Malvaviscos	1 bolsa	2 bolsas		
Galletas envasadas	14 paquetes	28 paquetes		

Almacenar Agua

Es importante mantener el agua para la limpieza separada del agua para beber. Puede comprar agua embotellada o rellenar recipientes con agua de grifo.

En el caso del agua que utilice para limpiar y lavar, en lo posible elija recipientes de grandes dimensiones como un cubo de basura de plástico, que puede almacenar unos 20 galones de agua. Los recipientes de plástico, como las botellas de leche o de zumo de frutas, también sirven. Límpielos bien y márquelos con la fecha en

la que los rellenó de agua. Guarde los recipientes en un lugar fresco durante seis (6) meses, vacíe los recipientes y comience de nuevo, almacenando agua fresca o purificada.

Para evitar que se introduzcan sustancias químicas en el agua para beber, puede utilizar recipientes de plástico no reciclado. Si rellenó sus propios recipientes con agua para beber, asegúrese de limpiar los recipientes y marcarlos con la fecha en la que los rellenó de agua. Nuevamente, almacene estos contenedores en un lugar oscuro y fresco. Si el agua permanece almacenada seis (6) meses sin usar, vacíe los recipientes y comience de nuevo, almacenando agua fresca o purificada. También puede reciclar el agua para beber almacenada después de seis (6) meses purificándola. Véase *Purificar agua en la página 48* para instrucciones sobre cómo purificar el agua.

Necesitará un (1) galón de agua por persona y día. La tabla que sigue le ayudará a decidir cuántos galones de agua necesitará para su hogar durante un periodo de dos semanas.

Provisiones de agua potable para 2 semanas

Número de Personas en Familia/Grupo	Calcular 14 galones por persona	Total necesario
	x 14 galones	= Total Galones

Purificar Agua

La purificación del agua significa limpiarla para que sea segura para su consumo y uso. En una emergencia, es posible que no haya agua potable segura disponible en todo momento y será importante contar con una fuente de agua limpia.

Si no tiene suficiente agua almacenada o se emite una “Orden de hervir agua” porque las autoridades sanitarias están preocupadas de que el agua no sea segura para su consumo, tendrá que purificar, o limpiar, su agua. Se puede limpiar el agua en casos de emergencia hirviéndola o utilizando tabletas o soluciones purificadoras, así como purificadores de agua. La forma más sencilla de limpiar el agua es hirviéndola. Lleve el agua a hervor y déjela hervir al menos un minuto antes de utilizarla. Podrá consumir y utilizar el agua con seguridad una vez hervida.

Si no dispone de agua de grifo, puede utilizar agua de otras fuentes como el agua de lluvia, ríos, lagos, fuentes naturales, cubitos de hielo, conductos de suministro de agua, la cisterna del inodoro o el calentador de agua. No utilice el agua procedente de la taza del inodoro, camas de agua, radiadores, piscinas o spas.

También puede purificar el agua añadiéndole ocho (8) gotas de lejía normal de uso doméstico por cada galón de agua. Compre lejías no perfumadas e incoloras como Clorox® o Purex®, pero asegúrese de que la lejía contiene al menos un cuatro por ciento (4%) de hipoclorito sódico.

Utilice un cuentagotas para medir y mezclar la lejía. Combine la lejía y el agua y remuévalo bien. Deje que el agua permanezca en reposo durante 30 minutos después de incorporar la lejía y antes de utilizarla. El agua debe oler y saber a lejía. Si no huele ni sabe a lejía, agregue un poco más de lejía.

OTRAS CANTIDADES DE SOLUCIONES CON LEJÍA

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

El agua embotellada es otra opción para consumo o para cocinar. También puede comprar tabletas de purificación de agua en tiendas de artículos de acampada o farmacias. Siga las instrucciones del envase.

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

Podrá obtener información actualizada de su proveedor de asistencia sanitaria y en los sitios Web siguientes:

Departamento de Sanidad Pública del Condado de Tarrant:
<http://health.tarrantcounty.com>

Una parte de la información que se facilita en este folleto se basa en información actual del Plan de Gripe Pandémica del Departamento de Sanidad y Servicios Humanos de los EE.UU. y está sujeta a modificaciones.

Sanidad Pública del Condado de Tarrant desea reconocer el trabajo del Departamento de Sanidad Pública de Santa Clara, Santa Clara, CA por una gran parte del contenido de esta guía, y también desea agradecer a la Asociación Nacional de Autoridades Sanitarias de Condados y Ciudades y los Centros de Control y Prevención de Enfermedades por financiar la producción de este manual a través de su programa Advanced Practice Center.

Referencias:

Schmitt, Barton D. Pediatric Telephone Advice: Tercera edición. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

Home Care for Pandemic Flu. The American National Red Cross 2006. Extraído el 29 de noviembre de 2006 del sitio Web de American Red Cross: http://www.redcross.org/news/ds/panflu/pdfs/pandemic_flu_home_care_brochure.pdf

Preparing for Pandemic Influenza: A personal and family guide. Extraído el 29 de noviembre de 2006 del sitio Web de Public Health Seattle King County: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

Pandemic flu planning checklist for individuals and families. Extraído el 29 de noviembre de 2006 del sitio Web de Public Health Seattle King County: <http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu/prepare/>

