



## **H1N1 y la Gripe de Temporada: Si se enferma**

Si se enferma con síntomas de gripa, incluyendo fiebre, dolor corporal, congestión nasal o nariz que gotea, dolor de garganta, náuseas o vómitos, o diarreas, debe de quedarse en su casa y evitar el contacto con otras personas. La CDC<sup>1</sup> recomienda que se quede en casa por al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido excepto para obtener cuidado médico o por otras necesidades. (La fiebre debe de haber desaparecido sin la ayuda de medicamentos para aliviar la fiebre.)

Quedarse en la casa significa que no debe de salir de la casa excepto para obtener cuidado médico. Esto significa evitar actividades normales, incluyendo el trabajo, la escuela, viajar, salir de compras, eventos sociales o reuniones públicas.

Si tiene enfermedad severa o tiene riesgo alto de complicaciones debido a la gripa, comuníquese **inmediatamente** con su proveedor de salud o busque cuidado médico. Su proveedor de cuidado médico determinará si es necesario examinar o tratar la gripa.

Si se enferma y siente algunos de estos signos de advertencia, busque cuidado médico de emergencias.

### **En los niños, los signos de advertencia que requieren cuidado médico urgente incluyen:**

- Respiración rápida o problemas respirando
- Color de piel con tonos grises o azules
- No toma suficientes líquidos
- Vómitos severos o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Está tan irritable que el niño(a) no quiere que lo carguen
- Los síntomas de la gripa mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peor

### **En los adultos, los signos de advertencia que requieren cuidado médico urgente incluyen:**

- Dificultad al respirar o falta de aire
- Dolor de presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes
- Los síntomas de la gripa mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peor

---

<sup>1</sup> Centro de Control de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés