



## ~ Gripe: cuándo ir a un hospital/una sala de emergencias ~

La influenza, o gripe, es una enfermedad más seria que un resfriado y puede tener una variedad de síntomas y efectos, desde leves hasta increíblemente graves. La mayoría de las personas (incluso los niños) pueden recuperarse de la gripe sin problemas y no necesitan acudir a un hospital o a una sala de emergencias. A veces, sin embargo, es mejor hablar con el médico o bien, en ciertas circunstancias, ir a un hospital.

### ¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias?

Si presenta estos síntomas o afecciones, llame a su médico para hacerle una consulta sobre el tratamiento de inmediato:	Si presenta estos síntomas, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de inmediato:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene dificultad para respirar</li> <li>• Está deshidratado como consecuencia de vómitos y diarrea</li> <li>• Tiene fiebre de al menos 100 °F (37.8°C) con tos o dolor de garganta</li> <li>• Confusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración acelerada o problemas para respirar</li> <li>• Color azulado en la piel, los labios o las puntas de los dedos</li> <li>• No orina</li> <li>• No se levanta ni interactúa</li> <li>• Dolor o presión en el pecho o el abdomen</li> <li>• Mareos repentinos</li> <li>• Vómitos graves o persistentes</li> </ul>

### ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor si presento síntomas leves o moderados?

Si usted o su hijo sienten náuseas, es posible que una sala de emergencias **no** sea la mejor opción. A una persona con síntomas leves similares a los de la gripe, por lo general, se la puede cuidar en el hogar con líquidos claros, reposo en cama y medicamentos antifebriles (como Tylenol® e/o ibuprofeno [si su hijo tiene >6 meses]). ¡No use aspirina para los niños! Si el diagnóstico es lo suficientemente precoz, es posible que algunas personas se beneficien con Tamiflu®, un medicamento que le puede recetar el proveedor de atención médica. Beba mucha agua y permanezca en el hogar durante al menos 24 horas después de que le haya desaparecido la fiebre.

### ¿Qué debo hacer para EVITAR TRANSMITIR la gripe y proteger a los demás?

Cúbrase con la manga o con pañuelos de papel descartables al toser o estornudar. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Lávese las manos con frecuencia y de manera minuciosa con agua tibia y jabón, o bien use gel hidroalcohólico para las manos.

### ¿Qué puedo hacer para EVITAR contraer la gripe?

La mejor manera de prevenir la gripe es recibir una vacuna antigripal anual y **NO** es demasiado tarde para vacunarse. Si contrae gripe después de recibir la vacuna, esta puede reducir la gravedad de los síntomas.

El mejor lugar para recibir la vacuna antigripal es en el consultorio de su médico, pero también hay otras opciones, como usar este localizador para vacunarse contra la gripe <http://vaccine.healthmap.org> y encontrar clínicas a través del sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda <http://www.acphd.org/clinics.aspx>.

Para obtener más información, visite: <http://www.acphd.org/flu>