

## **Sección Infectología y Servicio de Control de Infecciones**

### **Instructivo para pacientes que se atienden por cuadros gripales o de Infección Respiratoria Aguda (IRA)**

**8 de julio de 2009**

#### **Introducción**

Actualmente, toda persona que presente cuadro gripal o infección respiratoria aguda se considera caso sospechoso de Influenza A H1N1. La forma de contagio de la Influenza A H1N1 es semejante al de la gripe humana estacional.

Principalmente, se da mediante la inhalación de aerosoles de las personas infectadas que tosen o estornudan. También, las personas pueden infectarse al tomar contacto con superficies que contengan el virus de la gripe y, luego, llevarse las manos a la boca, a la nariz o a los ojos, por ejemplo, tocando al enfermo, a su ropa o a superficies del entorno del paciente. La supervivencia del virus fuera del organismo es de 24 a 48 horas en superficies no porosas, de 8 a 12 horas en telas, tejidos y papel y, al menos, de 5 minutos en las manos.

#### **Medidas recomendadas para reducir la posibilidad de contagio**

##### **El enfermo**

1. Deberá taparse la boca y la nariz con pañuelos de papel al toser y estornudar, y descartar estos inmediatamente. Luego de descartarlos, ha de lavarse las manos. Si no tuviera pañuelos descartables, deberá cubrirse la boca y la nariz con el codo.
2. Realizar frecuentemente un lavado de manos con agua y jabón o con alcohol gel, especialmente luego de toser o de estornudar.
3. Evitar tocarse la boca, la nariz y los ojos.
4. De ser posible, el enfermo debe estar en una habitación separada de las áreas comunes de la casa y con baño propio. Este último debe limpiarse diariamente con los desinfectantes habituales de uso doméstico, al igual que las superficies del entorno del enfermo (mesas de luz, picaportes de la habitación, etc.). Se recomienda limpieza de superficies que toque el enfermo con agua y detergente o alcohol al 70% (teléfono, utensilios, teclados de computadora, etc.).
5. La puerta de la habitación debe permanecer preferentemente cerrada y, de ser posible, abrir las ventanas para airear la habitación al menos una hora por día.
6. Deberá permanecer en la casa mientras dure el período de contagio (por lo menos 7 días luego de inicio de los síntomas en adultos y 10 días, en niños). Si debe trasladarse por razones médicas, se colocará un barbijo quirúrgico. Esto también se recomienda, si comparte áreas comunes de la casa con otras personas.
7. Evitar el contacto con otras personas. No concurrir al trabajo ni al colegio o la universidad, mientras dure el período de contagio.

##### **Los convivientes y las visitas**

1. El enfermo no debe recibir visitas y debería cuidarlo una única persona. Las mujeres embarazadas y las personas inmunodeprimidas (cáncer, quimioterapia, ingesta de corticoides y otros medicamentos inmunosupresores, trasplantados y pacientes con HIV) no deben cuidar enfermos con cuadros gripales o de infección respiratoria aguda.
2. Todas las personas convivientes deben realizar un frecuente lavado de manos, sobre todo, luego de tomar contacto con el enfermo y con el medio ambiente de su entorno (ropa, cama, mesas de luz, utensilios, etc.). Pueden hacerlo con agua y jabón o con soluciones de gel alcohólico.
3. Deben utilizar toallas descartables para el secado de manos o toallas de tela de uso individual.
4. Las ventanas de los lugares comunes de la casa estarán abiertas para mantener una adecuada ventilación.

5. La persona que está al cuidado del enfermo deberá evitar el contacto cara a cara estrecho (menor a 1, 80 m). Si esto sucede, deberá ser el menor tiempo posible y se colocará un barbijo quirúrgico y al quitárselo realizará el lavado de manos.

6. Si fuera necesario realizarle nebulizaciones al enfermo, deberá colocarse un barbijo quirúrgico que luego será descartado y, al quitárselo, realizará el lavado de manos.

**Recomendaciones para el tratamiento:**

1. El enfermo debe seguir las recomendaciones de sus médicos y cumplir con el tratamiento antiviral, si se lo hubieran prescrito.
2. Deber hacer reposo.
3. Mantener una hidratación adecuada bebiendo líquidos en cantidad suficiente.
4. No utilizar aspirina para bajar la fiebre en niños ni adolescentes; puede usar ibuprofeno, naproxeno o paracetamol en adultos.
5. Consultar con emergencias, si apareciera alguno de los siguientes signos o síntomas:
  - Dificultad para respirar o dolor de pecho.
  - Coloración azulada o púrpura de los labios.
  - Náuseas y vómitos que le impiden ingerir líquidos.
  - Signos de deshidratación: mareos al levantarse, dejar de orinar o, en niños, ausencia de lágrimas al llorar.
  - Convulsiones.
  - Respuesta mental lenta, desorientada o confusa.
  - Persistencia de fiebre elevada, luego de 48 horas.