



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON INFECCIÓN RESPIRATORIA ALTA

-  1. Tomar abundante líquido (*agua, aromáticas, jugos naturales*) para mantenerse bien hidratado.
-  2. Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.
-  3. Evitar que los niños enfermos comparten juguetes, chupones u objetos personales; lavar estos artículos con regularidad.
-  4. Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar usando un pañuelo desechable o el antebrazo.
-  5. Usar pañuelos o toallas de papel para las secreciones respiratorias y desecharlos de inmediato.
-  6. Utilizar tapabocas cuando haya contacto con otras personas.
-  7. Evitar permanecer en lugares cerrados o con muchas personas.
-  8. Protegerse con una bufanda o pañuelo al salir a lugares fríos.
-  9. Hacer reposo y permanecer en casa mientras duren los síntomas.
-  10. No fumar ni exponerse al humo de cigarrillo.
-  11. No tomar antibióticos ni otros medicamentos que no hayan sido formulados por el médico.
-  12. Mantener la vivienda limpia y con buena ventilación natural.
-  13. Limitar el contacto del enfermo con personas vulnerables, como niños pequeños y adultos mayores.
-  14. Para el dolor de garganta, se pueden hacer gárgaras con agua tibia y sal, tomar más líquidos y consumir alimentos suaves.
-  15. Para la nariz tapada, usar solución salina según necesidad.
-  16. Evitar remedios caseros o sustancias que no hayan sido recomendadas por un profesional de salud.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

-  Dificultad para respirar, como tos continua, silbidos al respirar, hundimiento de las costillas o movimiento rápido de la nariz al respirar.
-  Episodios de sensación de ahogo.
-  Color azul en la piel, labios, manos o pies.
-  Fiebre mayor de 38 °C que dura más de 2 días, o más de 72 horas en niños pequeños.
-  Dolor en el pecho al respirar o al toser.
-  Mucho cansancio o décaimiento.
-  Flemas con sangre.
-  Irritabilidad muy marcada o sueño excesivo fuera de lo habitual.
-  No querer comer ni beber.