



# 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** compartan 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 decaimiento.



Flemas con sangre.



Irritabilidad muy marcada o sueño excesivo fuera de lo habitual.



No querer comer ni beber.