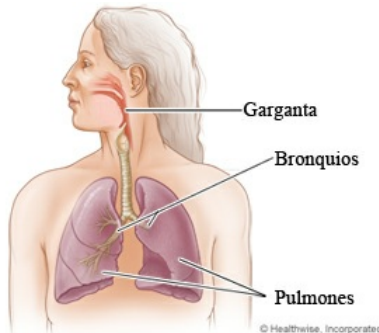




**WatermarkUrgentCare**

A Partnership with QuestCare Medical

## Infección viral respiratoria: Instrucciones de cuidado



### Instrucciones de cuidado

Los virus son organismos muy pequeños. Se multiplican después de ingresar en el cuerpo. Hay muchos tipos que causan diferentes enfermedades, como los resfriados y las paperas.

Los síntomas de una infección viral respiratoria a menudo comienzan rápidamente. Incluyen fiebre, dolor de garganta y goteo nasal. También es posible que simplemente no se sienta bien. O podría no tener mucha hambre.

La mayoría de las infecciones virales respiratorias no son graves. Suelen mejorarse con tiempo y cuidado personal.

Los antibióticos no se usan para tratar una infección viral. Esto es porque los antibióticos no ayudan a curar una enfermedad viral. En algunos casos, los medicamentos antivirales pueden ayudar a su organismo a eliminar una infección viral grave.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Descanse lo más que pueda hasta que se sienta mejor. Sea prudente con los medicamentos. Tome los medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento. Recibirá más detalles sobre el medicamento específico recetado por su médico. Tome un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve), cuando sea necesario para aliviar el dolor y la fiebre. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. No le dé aspirina a ninguna persona menor de 20 años. Ha sido relacionada con el síndrome de Reye, una enfermedad grave.

Beba abundantes líquidos, los suficientes como para que su orina sea de color amarillo claro o transparente como el agua. Los líquidos calientes, como el té o la sopa, podrían ayudarle a aliviar la congestión de la nariz y la garganta. Si tiene una enfermedad de los riñones, del corazón o del hígado y tiene que limitar los líquidos, hable con su médico antes de aumentar su consumo.

Trate de sacar la mucosidad (flema) de los pulmones respirando profundamente y tosiendo. Haga

gárgaras con agua salada tibia una vez por hora. Esto puede ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor de garganta. Mezcle 1 cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia.

No fume ni permita que otros lo hagan cerca de usted. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

## **Tos e infecciones respiratorias virales**

Un síntoma de infección viral podría ser la tos. El cuerpo tiene un reflejo de las tos que ayuda a expulsar las secreciones mucosas e irritantes del pulmón. Los espasmos de tos son períodos de tos continua que duran varios minutos. La mayoría de las toses son causadas por infecciones respiratorias virales. Muchas de estas infecciones virales duran de 2 a 3 semanas. En general, la tos ayuda a eliminar las flemas de las vías respiratorias y protege el pulmón de la neumonía. El tratamiento de la tos incluye medidas para aflojar la tos y adelgazar la mucosa.

### **Para ayudar con su tos, lo siguiente puede ayudar:**

Los líquidos tibios, las pastillas para la tos y los medicamentos para la tos sin receta pueden ayudar a reducir la tos seca y cortante. Use un humidificador si es necesario, ya que el aire seco puede empeorar la tos. Los humidificadores ultrasónicos son especialmente útiles ya que matan el moho y muchas bacterias. Algunos medicamentos para la tos contienen antihistamínicos, descongestionantes o alcohol; no hay pruebas de que alguno de estos ayude a controlar la tos. Los medicamentos recetados para la tos contienen antihistamínicos, descongestionantes o alcohol; no hay pruebas de que alguno de estos ayude a controlar la tos. Los medicamentos recetados para la tos o aquellos con dextrometofano (DM) deben reservarse para la tos seca que previene el sueño o causa espasmos o dolor en el pecho. Evite cualquier exposición al humo del cigarrillo, ya que esto empeorará la tos o hará que dure mucho más.

## **Para evitar propagar el virus**

Tosa o estornude en un pañuelo de papel y luego deséchelo.

Si no tiene un pañuelo de papel, cúbrase con la mano al toser o estornudar y luego lávese las manos. También puede toser sobre la manga de su ropa.

Lávese las manos con frecuencia. Use agua tibia y jabón. Láveselas de 15 a 20 segundos cada vez. Si no tiene agua y jabón a su alcance, puede limpiarse las manos con toallitas con alcohol o un gel a base de alcohol.

## **¿Cuándo debe pedir ayuda?**

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

Tiene fiebre nueva o que aumenta.

La fiebre dura más de 48 horas.

Tiene dificultades para respirar.

Tiene fiebre junto con rigidez en el cuello o dolor de cabeza intenso. Está sensible a la luz. Se siente muy somnoliento (con sueño) o confuso.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

No mejora como se esperaba.