



Cómo Cuidar de su Familiar Enfermo



Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-800-688-4889





Números de Teléfono Importantes

Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

24 Hour
Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-800-688-4889

Familia: _____

Vecino: _____

Otros: _____



CA: 2/8/2010
FL: 2/26/10
MI: 2/18/2010 QI-356/Rev2/16/10
MO: MHD Approved: 2/17/10
NM: 1/13/2010 Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo contrato con el estado de Nuevo México.
TX: 1/15/2010
UT: 1/14/2010
WA: 2/18/2010

Tabla de Contenidos

Cómo Cuidar de su Familiar Enfermo

Introducción.....	2
Un Bebé Lloroncito e Irritable.....	4
Dolor de Estómago.....	5
Dolor de Cabeza.....	8
Dolor de Garganta.....	11
Tos y Resfriado.....	15
Dolor al Orinar (Hacer Pipí).....	21
Dolor de Oído.....	24
Vómito (Devolver).....	28
Fiebre.....	32
Diarrea.....	36
Asma o Dificultad para Respirar.....	42
Estreñimiento.....	45

Si usted necesita esta información en otro idioma, impresión grande, escritura braille, o en el formato de audio, por favor comuníquese al número de Servicios al Miembro detrás de su tarjeta.

Introducción

Cuando su familia no se siente bien, usted

quiere ayudar de inmediato. Este folleto le ofrece algunos consejos rápidos sobre lo que puede hacer. Usted no debe utilizar este



manual en lugar de lo que su proveedor de cuidado de la salud le indique. Si tiene problemas con su salud, esté seguro de ver a su Proveedor de asistencia médica (o Proveedor Primario de Cuidado)

Para preguntas acerca de medicamentos o problemas de salud, usted puede llamar a la Línea de TeleSalud de Molina Healthcare. Nuestro personal de enfermería puede hablar con usted. Le ayudan a elegir lo que usted puede hacer para que su familia

se sienta mejor. Ellos pueden ayudarle a decidir si usted necesita ver a un proveedor de cuidado de la salud. También pueden decirle en donde esta la oficina del proveedor.

Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día.

Nurse Advice Line	La Línea de TeleSalud
1-888-275-8750	1-866-648-3537
TTY: 1-800-688-4889	TTY: 1-866-833-4703

Después de hablar con ellas, las enfermeras le devolverán la llamada. Ellas haran esto para asegurarse de que usted y su familia estén bien. Al llamar, usted puede hacerles más preguntas si tiene alguna.

Este folleto es para ayudarle. No toma el lugar de la atención de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamar a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

Un Bebé Lloroncito e Irritable

Hay muchas cosas que pueden causar que el bebé llore o esté irritable. Aquí hay unas razones:



- Hambre.
- Cambio de pañal.
- Diarrea.
- Fiebre.
- Infección
- Dolor de Oído.
- El endentimiento.
- Estreñimiento.
- Tos y Resfriado.
- Dolor de Garganta.

Usted puede llamar a la Línea de TeleSalud para ayuda. Usted puede llamar las 24 horas del día, cualquier día de la semana.

Dolor de Estómago

¿Qué causa el dolor de estómago?

Muchas cosas pueden causar el dolor de estómago. Algunas son:

- Alimentos altos en grasa o azúcar.
- Alimentos que están podridos.
- Dolores por gases, estreñimiento, o diarrea.
- Infección de otra parte del cuerpo.
- La gripe o una tos muy fuerte.
- Una úlcera. Esta es una herida dolorosa que se puede formar en el estómago o los intestinos.
- El estrés y la preocupación.

¿Que puede observar?

- Diarrea.
- Dolor en el vientre.
- Vómito.
- El llanto de un bebé o niño.
- Su niño/a dobla sus rodillas hasta el estómago.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- Su niño/a se acuesta y detiene su estómago.



¿Cuando el dolor de estómago es un problema?

La mayoría de dolores de estómago no son un gran problema para los adultos o niños. En su parte desaparecerán en unas pocas horas. Si usted o su hijo tiene dolor de estómago, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarlo a decidir si usted o su niño necesitan ver a un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Tome líquidos claros. Usted puede tomar agua o refresco claro. Para realizar una soda, abra una lata de

refresco claro (como el “7-up”). Que todas las burbujas desaparezcan (aproximadamente 2 horas).

- Usted también puede beber jugo de frutas mezclados con agua. Para eso llene un vaso de agua a la mitad y la otra mitad con jugo.
- No coma comidas grasosas o aceitosas. No tome bebidas con cafeína, como el café o cosas gaseosas, como la Coca-Cola.
- Una toalla caliente o una almohada térmica sobre el estómago ayuda aliviar los cólicos.
- No tome alcohol.
- Evite el humo del cigarrillo.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Los adultos y los niños no deben tomar medicamentos para el dolor de estómago. Sólo haga esto si su proveedor de

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

cuidado de la salud se lo indica. Llame a la Línea de TeleSalud para ayuda. No tome aspirina o ibuprofeno, como Motrin, Advil, Aleve, o naproxen. Estos medicamentos pueden dañar el estómago.

Dolor de Cabeza

¿Qué causa el dolor de cabeza?

Hay muchos tipos de dolor de cabeza. Normalmente es la tensión muscular. Algunas personas sufren de migraña, que puede ser grave. También puede tener dolor de cabeza cuando se tiene un resfriado o la gripe. Cuando una persona toma mucha cafeína y luego se detiene de tomar cafeína, esto también puede causar un dolor de cabeza.



¿Que puede observar?

- Dolor por encima de los ojos o alrededor de los templos.
- Náuseas o vómitos. • Fiebre.
- Las luces intermitentes o las luces pueden hacer que su dolor de cabeza empeore.

¿Cuándo es un problema un dolor de cabeza?

Los dolores de cabeza no suelen ser un gran problema para los adultos o para niños. Si el dolor es muy fuerte, o usted o su hijo ha tenido una lesión en la cabeza, usted puede necesitar ver a un proveedor de cuidado de la salud. Llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarle a decidir si usted o su niño necesita ver a un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Descanse en un lugar tranquilo y oscuro. Una siesta puede ayudar a aliviar una migraña leve o dolor de cabeza.
- Póngase un paño húmedo y frío o un trapito frío en la frente por 20 minutos.
- Estire o masajee todo los músculos tensos en el cuello o los hombros.
- Algunas personas pueden tener dolor de cabeza cuando necesitan comer.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Usted puede tomar acetaminofeno (Tylenol) cada 4 a 6 horas. También puede tomar ibuprofeno (Advil, Motrin) cada 6 a 8 horas. Lea la etiqueta para la dosis. O puede llamar a la Línea de TeleSalud para ayuda.



- No tome ibuprofeno si tiene problemas de estómago o de los riñones.
- No tome ibuprofeno si usted está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene una enfermedad del hígado.
- Si su proveedor de cuidado de la salud le dio medicamentos para la migraña, tome de la manera que se le dijo tan pronto como se inicia.

Dolor de Garganta

¿Qué causa el dolor de garganta?

La mayoría de los dolores de garganta vienen con un resfriado. Una nariz tapada o secreción nasal también puede causar dolor de garganta. Otras causas de dolor de garganta son una infección, las alergias, el aire seco, respirar aire sucio, como el humo. Se debe desaparecer en 3 a 4 días.

¿Qué puede observar?

- Dolor al pasar alimentos o líquidos por la boca.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

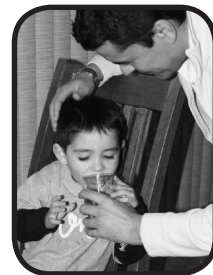
- Una garganta roja.
- La garganta tiene color rojo, blanco, Amarillo o manchas en ella.
- Un niño que llora y no quiere comer.
- Su niño/a le dice que es difícil pasar alimentos.
- Un niño/a que se jala sus oídos.

¿Cuándo el dolor de garganta es un problema?

Los dolores de la garganta generalmente desaparecen cuando el frío o las alergias desaparecen. Pero si no, usted puede necesitar ver a un proveedor de cuidado de salud. Llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería podría ayudarlo a decidir si usted o su niño/a necesita ver a un proveedor de cuidado de la salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Obtener mucho descanso.
- Tome muchos líquidos para ayudar a su garganta.
- Manténgase alejado del humo.
- Tome bebidas calientes y el caldo de la sopa.
- Evite la soda o jugos cítricos, como el jugo de naranja o limonada.
- Los niños mayores de 8 años de edad pueden hacer gárgaras con enjuague bucal o con agua caliente y sal. Haga esto 3 veces al día. Para el agua con sal, mezcla 1 cucharadita de sal en una taza de agua.
- Chupe dulces duros. O bien, chupe un dulce de garganta. Usted puede comprar estos en una farmacia.



24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Para la mayoría de la garganta dolorida, usted o su hijo no necesitan medicamentos para hacer que desaparezca. Llame a la Línea de TeleSalud si su hijo es menor de 2 años de edad.

- Para aliviar el dolor. Puede tomar acetaminofeno (Tylenol). Pero no tome acetaminofeno si tiene una enfermedad del hígado.
- Asegúrese de leer las instrucciones para saber cuánto debe tomar. O bien, puede llamar a la Línea de TeleSalud.
- También puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin). No tome ibuprofeno si tiene problemas del estómago. No la tome si tiene problemas del hígado. O, si usted está embarazada.



- Nunca tome algún otro medicamento.
- No utilice aerosoles para la garganta que se venden en las tiendas a menos que su médico se lo indique.

Tos y Resfriado

¿Qué causa la tos y el resfriado?

Un resfriado es una infección que puede ser en la nariz, la garganta, y oídos. Es causada por un virus que un adulto o un niño puede obtener de los demás.

- Todos los resfriados no son iguales. Algunos solo son moqueo de la nariz sin otros problemas.
- Otros resfriados pueden ser que necesite unos días de descanso. La mayoría de los resfriados duran alrededor de una semana.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- No existe un medicamento para un adulto o niño/a que evite un resfriado.

¿Qué puede observar?

- El destornudo.
- Moquéo o congestión nasal.
- Una tos. • Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Un bebé lloroncito.
- Baja energía o dolores musculares.

¿Cuándo la tos y el resfriado es un problema?

La mayoría de los resfriados pueden mejorar en una semana. Si su hijo/a tiene asma y tos llame a la Línea de TeleSalud. Si usted tiene tos y un resfriado tómese



la temperatura. Haga lo mismo con su hijo. Luego llame a nuestro personal de enfermería. Ellos le pueden ayudar las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

Maneras de ayuarle a sentirse mejor

- Descanse lo suficiente. Tome mucho liquido caliente y respire el vapor caliente.
- Sonarse la nariz puede hacerle llaga. Use vaselina (o un lubricante soluble en agua) alrededor de la nariz para que no se le ponga demasiado seca.
- Ponga una o dos gotas de agua tibia o gotas de agua salada en la nariz. Esto ayuda aflojar la mucosidad seca. Luego suénese la nariz.
- Tómese un baño tibio. El vapor del baño ayudará a despejar la nariz tapada.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- Si usted está tosiendo debido a un cosquilleo en la garganta o tiene la garganta seca, trate de chupar un dulce. El dulce trabaja también. (el dulce de caramelo trabaja mejor).
- Evite el humo.

Respirando el vapor caliente ayudará a su hijo también. ¿Cómo hacer el vapor en casa:

1. Primero, prenda la regadera de su baño para producir vapor.
 2. Cierre la puerta y la ventana del baño.
 3. Siéntese con su hijo en el baño evaporizado durante 15 minutos.
 4. No ponga a su niño en el agua caliente.
- Algunas personas les gusta remojar sus pies en agua tibia durante 15 minutos.

Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente. Usted o su hijo puede obtener una quemadura con agua caliente si está demasiado caliente.

- En algunas culturas asiáticas pueden utilizar “frotaciones de monedas” o “Ahuecaciones” en sus hijos. Si su familia hace esto, asegúrese de decirle al médico sobre éste método.



Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Para adultos

No existen medicinas que hagan que los resfriados desaparezcan. Pero para los adultos, hay algunos medicamentos sobre el mostrador que pueden ayudar que se sienta mejor.

- Un supresor ayuda a calmar la tos.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Esto es bueno para la tos seca. Llame a nuestro personal de enfermería si necesita asesoramiento sobre un jarabe para la tos.

- Para el alivio de la fiebre, tome acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin & Advil). Llame a la Línea de TeleSalud para ayuda. No tome ibuprofeno si tiene problemas de estómago o problemas con el riñón. No tome ibuprofeno si usted está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene una enfermedad del hígado.

Para niños

No hay medicamentos que hagan desaparecer un resfriado. Para los niños, puede doler más que ayudarlos. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica, o un farmacéutico, o llame a la Línea de TeleSalud.



Dolor al Orinar (hacer pipí)

¿Qué causa la micción dolorosa?

Dolor al orinar (hacer pipí) puede ser un signo de una infección del tracto urinario o una infección del ITU. Si un adulto o un niño detiene la orina, puede causar una infección urinaria. Dolor al orinar (hacer pipí) también puede ser causada por algo que irrita la apertura que conduce a la vejiga. Un ejemplo es el papel higiénico o jabones que tienen un olor fuerte.

¿Qué puede observar?

- Necesidad de ir al baño constantemente. Pero cuando va al baño, sólo unas pocas gotas salen.
- La orina huele muy fuerte.
- La orina puede tener un aspecto turbio o con sangre en ella.
- Fiebre o escalofríos.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- Náuseas o vómitos.
- Niños no entrenados al baño pueden mojar la cama por la noche.

¿Cuando la micción dolorosa es un problema?

Cuando usted o su hijo tiene dolor al orinar (hacer pipí) o signos de una infección urinaria, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudar a decidir si usted o su niño necesitan ver a un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.



Maneras de ayudar a sentirse mejor

- Tome líquidos adicionales. Tome jugo de arándanos (cranberry). Si usted

toma ciertos medicamentos o tiene diabetes, pueda que no debería de tomar jugo de arándano. Pregunte a su proveedor de cuidado de la salud o llame a la Línea de TeleSalud.

- Use ropa interior de algodón.
- No detenga la orina por mucho tiempo. Vaya al baño cuando lo necesite.
- Asegúrese de vaciar la vejiga completamente.
- Las mujeres y las niñas deben limpiarse de adelante hacia atrás después de usar el baño.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Si usted o su niño/a tienen una infección urinaria puede necesitar medicamento. Llame a la Línea de TeleSalud.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Dolor de Oído

¿Qué causa el dolor de oído?

Muchas veces duele el oído, porque su nariz está congestionada. El líquido detrás del tímpano puede causar dolor de oído. El canal auditivo también puede estar adolorido. A veces esto es debido a una infección de oído.

¿Qué puede observar?

- Una fiebre.
- Pérdida del equilibrio.
- Adultos y niños no pueden oír tan bien como antes. Usted puede sentarse más cerca de la televisión que antes
- Un niño inquieto.
- Su hijo se jala, pica, o frota la oreja.
- Él o ella tiene dificultades para dormir.
- Su hijo no quiere comer.

- Su hijo le dice que le duele el oído.

¿Cuándo el dolor del oído es un problema?

Usted o su hijo puede tener una infección. Generalmente hay una fiebre al mismo tiempo. O bien, puede haber algo dentro del oído. Si usted o su hijo tiene síntomas de dolor de oído, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudar a decidir si usted o su niño necesitan ver un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.



24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Póngase una bolsa caliente o un paño tibio en el oído externo durante 20 minutos. Esto le ayudará con el dolor.
- No se ponga algodón u otras cosas en el oído. No use algodones Q-Tips.
- Sólo el uso de gotas óticas que su médico le indique. No use gotas para los oídos si va ver a un proveedor de atención de la salud hoy.



Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Los adultos pueden tomar acetaminofeno (Tylenol) cada 4 a 6 horas. También puede tomar

ibuprofen (Advil & Motrin) cada 6 a 8 horas. Lea las instrucciones para saber cuánto debe tomar. O bien, puede llamar a la Línea de TeleSalud.

- No tome ibuprofeno si tiene problemas de estómago o enfermedad del riñón. No tome ibuprofeno si está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene una enfermedad del hígado.
- Usted puede darle a su niño acetaminofeno (Tylenol). También puede darle ibuprofeno (Motrin o Advil). Lea las instrucciones para saber cuánto darle a su hijo. Llame a la Línea de TeleSalud si necesita ayuda. Si su hijo es menor de 2 años, pregúntele a la enfermera antes de darle cualquier medicamento.
- Nunca le de aspirina a una persona menor de 21 años de edad.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Vómito (Devolver)

¿Qué causa el vómito?

Las causas más comunes son:

- Una tos. La tos puede hacerle cosquillas en el reflejo de la mordaza. Esto puede hacer que usted o su hijo vomite.
- Problemas de oído o infecciones.
- Mareo.
- Ansiedad o estrés.
- Comer demasiado. O también comer demasiados dulces o golosinas.
- Comer carne o pescado que no se cocine bien. Comer alimentos que están echados a perder. Esto también se conoce como intoxicación de alimentos.



- Los efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Un fuerte dolor de cabeza o migraña.

¿Qué puede observar?

- Náuseas y/o fiebre.
- Diarrea y dolores de estómago.
- Los bebés pueden escupir pequeños trozos de alimento o líquido durante o después de comer. Esto no es vómito.

¿Cuándo el vómito es un problema?

Vomitarse puede hacer que el cuerpo pierda mucha agua. Esta se llama deshidratación. Un adulto que está despierto, se siente bien, y que no tiene sed o está mareado, no está deshidratado. Un niño que está despierto, alegre, juguetón no está deshidratado. Para saber los signos de la deshidratación, vea la sección de Diarrea en la página 36.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Si usted o su niño están vomitando (devolviendo) o tiene signos de deshidratación, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarle a decidir si usted o su niño necesitan ver a un proveedor de cuidado de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.



Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Deje descansar a su estómago. No coma o tome nada durante 2 horas.
- Beba pequeñas cantidades de líquidos claros o coma pedacitos de hielo para parar la pérdida de agua. Beba pequeñas cantidades de todos líquidos más a menudo.

- Los adultos pueden tomar líquidos como el Gatorade o Powerade. Mezcle con agua.
- Los niños pueden tomar Pedialyte o chupar paletas de hielo.
- Los adultos y los niños también pueden tomar soda clara (como “Sprite”). Deje reposar la soda en una mesa por 2 horas para que el gas del refresco “se ha menos.”
- Para los niños de cualquier edad que usan pañales, anote a qué hora su hijo tenía su pañal mojado. Un pañal mojada cada 4 horas significa que él o ella no está deshidratado.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Usted o su hijo no debe tomar ningún medicamento si esta vomitando. Llame a nuestro personal de enfermería para un consejo.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Fiebre

¿Qué causa la fiebre?

La fiebre no es una enfermedad. Es la manera que el cuerpo reacciona al estar enfermo o herido. La fiebre puede ser causada por una infección de un virus.



Estas fiebres duran de 2 a 3 días. Algunas vacunas o inmunizaciones también pueden causar fiebre. Estas fiebres desaparecen en 24 horas.

¿Que puede observar?

Tómese la temperatura o la de su hijo con un termómetro si usted tiene uno. Si usted no sabe cómo usar uno o no tiene uno, llame a nuestro personal de enfermería.

Usted también puede notar:

- Dolores musculares
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos o temblorosas.
- El pulso acelerado.
- Sensación de mareo.
- Húmedo, mojado, sudoso, o la piel pegajosa.
- Se siente débil, usted no quiere comer ni beber.
- Siente malestar en el estómago.
- Niños y bebés pueden estar inquietos.

¿Cuándo la fiebre es un problema?

Usted o su niño tiene fiebre, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarle a decidir si usted o su niño necesitan ver a un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Asegúrese de tomar muchos líquidos.
- Vístase con ropa delgadita. Duerma con una cobija o sabana delgada.
- Tome un baño de agua tibia por 10 minutos. Los niños y los bebés pueden tomar un baño tibio. Asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente o fría. El agua tibia debe de estar lo suficientemente caliente para que no lo haga titiritar o temblar.



Usted debe informar a su médico si su familia utiliza el “acuñando”, “ahuecaciones”, “pellizcos”, o la “acupuntura”.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Para fiebre más de 101°F puede tomar acetaminofeno (Tylenol). O bien, puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin).
- Lea la etiqueta para saber cuánto darle a tomar a su hijo. Si su hijo es menor de 2 años de edad, llame a nuestro personal de enfermería para ayuda.
- No tome ibuprofeno (Advil o Motrin) si tiene problemas de estómago. No tome si usted tiene una enfermedad del riñón o está embarazada. No tome acetaminofeno (Tylenol) si usted tiene una enfermedad del hígado.
- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Diarrea

¿Qué causa la diarrea?

La diarrea es causada por:

- Un resfriado, la gripe u otra enfermedad.
- Una infección.
- Comer demasiados dulces.
- Comer pescado o carne que no esté lo suficientemente bien cocinado o esté todavía crudo.
- Algunos medicamentos.

Los niños y los bebés pueden tener diarrea cuando están bajo el estrés. Los bebés a veces les dan diarrea cuando les están saliendo los dientes.

¿Que puede observar?

- La deposición
- Fiebre

- No querer comer
- Calambres o dolor de estómago.

¿Cuándo la diarrea es un problema?

Llame a nuestra línea de enfermería si la diarrea dura más de 3 días. La diarrea puede causar “deshidratación” si el cuerpo pierde demasiada agua. Un adulto que está despierto, se siente bien, y que no tiene sed o mareo, no está deshidratado. Un niño despierto, alegre, y juguetón, no está deshidratado.



Signos de pérdidas de agua

Para adultos

- Se siente con sed y pocas ganas de orinar o de hacer pipí en todo el día. La orina puede ser de un fuerte color amarillo.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- Un mareo al levantarse.
- Respiración profunda y rápida.

Para niños

- El niño tiene mucha sed. Los bebés pueden estar inquietos, y rápidos en beber líquidos cuando se les da.
- El niño tiene la boca seca y muy poca orina o pipí todo el día. Su orina puede ser de un fuerte color amarillo.
- El niño o bebé no tiene lágrimas cuando llora.
- El bebé tiene menos de 4 pañales mojados en un día. O, el bebé tiene menos de 6 meses de edad y está sin un pañal mojado.
- El niño está muy dormido y es difícil de despertar.
- El ritmo del corazón del niño es muy rápido.

Si usted o su niño tiene diarrea, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarle a decidir si usted o su niño necesita ver a un proveedor de atención médica de inmediato. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

Para adultos

- Tome muchos líquidos para ayudar a detener la pérdida de agua.
- Una sopa también puede ayudarlo. Trate de tomar el caldo de pollo.
- Evite la cafeína.
- Como plátanos, arroz, puré de manzana, pan, o galletas saladas.



24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- NO COMA alimentos con mucha azúcar o grasa. Estos alimentos pueden empeorar la diarrea. Manténgase alejado de helados, dulces de goma, pudín, alimentos fritos, y productos lácteos como el queso, yogurt, o leche (por 2 días).
- Ponga una toalla calentita en su pansa. Esto puede ayudar los cólicos.

Para niños menores de 1 año

- Asegúrese que su hijo tome mucho líquido para detener la pérdida de agua. Haga que su niño tome pequeñas porciones de líquidos claros.
- Los niños pueden tomar suero o paletas. O usted, puede darle Gatorade mezclado con agua. Llene un vaso con la mitad de agua y la otra mitad con Gatorade.



- Trate de darle a su hijo plátanos, puré de manzana, pan, o galletas saladas en cantidades pequeñas.
- Está bien darle a su bebé leche materna o fórmula.

Medicamentos para ayudarlo a sentirse mejor

Para adultos

- Los adultos pueden tomar el Pepto Bismol. No tome más de lo indicado. No tome este medicamento más de 2 días.
- Adultos también pueden tomar Imodium AD. Pero no use este medicamento si usted tiene más de 100° F. No lo use si tiene sangre o moco en la desposición. No lo use durante más de 2 días.
- Lea las instrucciones para saber cuánto debe tomar. O para ayuda, llame a la Línea de TeleSalud.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Para niños

No le dé a su niño cualquier medicamento. Primero hable con un proveedor de atención médica. O llame, a nuestro personal de enfermería para ayuda. No use cremas sobrantes de una prescripción previa.

Asma o Dificultad para Respirar

¿Qué causa el asma o dificultad para respirar?

- Mascotas y animales, o si hay polen en el aire.
- Un cambio rápido en el tiempo.
- El humo del cigarrillo, el polvo, la contaminación.
- Almohadas de plumas.
- Estar enfermo (resfriado o gripe).
- Ejercicio (para algunas personas).
- Sentimientos fuertes (llanto o enojo).



¿Qué puede observar?

- Una tos.
- Respirar con dificultad.
- Respiración rápida.
- Corta respiración.
- La piel entre las costillas absorbe con la respiración o el llanto.

¿Cuándo es el asma o dificultad para respirar es problema?

Los ataques de asma son de miedo. Llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería le hablará a usted para ver si usted puede usar los medicamentos que tiene en casa. Usted podría necesitar más ayuda fuera de su casa. Si es posible, obtenga los medicamentos que usa y téngalos a la mano para cuando usted llame. Si no los tiene, llámenos de todas formas. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

Maneras de ayudarle a sentirse mejor

- Beba líquidos. Esto le ayuda a toser la mucosidad.
- Un humidificador puede ayudarle.
- Respire vapor de la regadera.
- Manténgase alejado del humo del tabaco, las mascotas, o almohadas de plumas.
- Lave las sábanas una vez por semana con agua caliente.
- Permanezca dentro de su casa cuando el polen es fuerte.
- Permanezca dentro de su casa y no haga ejercicio si el aire o humo esta fuerte.



Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Comience usted o su niño el rápido medicamento de alivio (inhalante o nebulizador). Haga esto en el primer signo de tos o dificultad para respirar. Tómelo como el médico se lo indique.

- Mantenga el asma con el medicamento de alivio rápido hasta que la tos o las sibilancias se haígan ido por 24 horas.
- Si usted o su hijo tiene un medicamento de control, sigan usándolo de la manera que su proveedor de cuidado de la salud le recomendó.
- No utilice un supresor de la tos.
- Si usted o su hijo tiene alergias que causan sus problemas respiratorios, consulte a su proveedor de atención médica. O puede, llamar a la Línea de TeleSalud.

Estreñimiento

¿Qué causa el estreñimiento?

Las cosas comunes que causan el estreñimiento:

- No toma suficientes líquidos.
- No come suficientes alimentos que son altos en fibra (lechuga, pan de trigo).
- No hace suficiente ejercicio.

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

- Algunos medicamentos.
- El dolor de hemorroides.

Si los niños esperan demasiado tiempo para pasar la deposición, pueden tener estreñimiento.

Esto puede suceder si:

- Tienen miedo de usar un baño nuevo.
- Se olvidan de usar el baño cuando están jugando.
- Están estresados o nerviosos.



El estreñimiento también puede ser causado por un cambio en la dieta. En las mujeres, puede ser debido al embarazo.

¿Qué puede observar?

- Dolor al pasar la deposición. O, muy difícil pasar la deposición.
- No tienes deposición por más de 3 días.
- La deposición es dura y seca.

¿Cuando el estreñimiento es un problema?

El estreñimiento puede recuperarse con rapidez a los cambios en la dieta. Si usted o su niño tiene estreñimiento, llame a la Línea de TeleSalud. Nuestro personal de enfermería puede ayudarlo a decidir si usted o su niño necesitan ver a un proveedor de cuidados de salud. Usted puede llamar a nuestro personal de enfermería las 24 horas del día, en cualquier día de la semana.

Maneras de ayudarlo a sentirse mejor

- Añadir más líquido y fibra a las comidas. Coma frutas, verduras y granos enteros (trigo o hierro) 3 veces al día. Esto ayudara a que la deposición pase a través del cuerpo. No tome alcohol.
- NO COMA estos alimentos hasta que la deposición este normal de

24 Hour Nurse Advice Line

1-888-275-8750 TTY: 1-800-688-4889

Línea de TeleSalud Disponible las 24 Horas

1-866-648-3537 TTY: 1-886-833-4703

nuevo: queso, helados, arroz, plátanos, zanahorias, alimentos fritos (nuggets de pollo, papas francesas).

- El caminar también puede hacer que sus intestinos se muevan más, así es que hay que dar una caminadita.
- Si su niño tiene miedo de usar el baño en la escuela, dele a su hijo un desayuno poco más temprano. Después haga que su niño se siente en la taza del baño en casa antes de que él o ella se vaya a la escuela.
- Dígale a su hijo que corra y juegue. Esto ayuda el cuerpo a moverse a lo largo de la comida.
- Un baño calientito también le ayudará.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Los adultos pueden usar medicamentos para ayudar con el estreñimiento. Llame a nuestro personal de enfermería para ayuda. Los niños solo deben de usar el medicamento como se lo indicó el médico.