

Claro y fácil

#10



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929

Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguenos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.



Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Índice

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Introducción	2
Un bebé inquieto o que llora.....	4
Dolor de estómago.....	5
Dolor de cabeza.....	8
Dolor de garganta	11
Tos y catarro.....	15
Dolor cuando orina	20
Dolor de oído.....	23
Vómito	27
Fiebre	30
Diarrea.....	34
Asma o dificultad respiratoria	41
Estreñimiento	45

Introducción

Cuando su familia no se siente bien, usted querrá ayudarles inmediatamente.

Este libro le ofrece algunos consejos rápidos sobre lo que

usted puede hacer. No debe usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le aconseje. Si tiene problemas de salud asegúrese de consultar con su proveedor médico (o a su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Si tiene preguntas acerca de medicamentos o si tiene inquietudes sobre la salud, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Nuestras enfermeras pueden hablar con usted. Las enfermeras son excelentes para ayudarle a decidir lo que puede hacer para ayudarle a su familia sentirse mejor.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesitan consultar con un proveedor médico. También le pueden informar dónde está el consultorio de su proveedor. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.



Línea de Consejos de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Después de hablar con las enfermeras, le llamarán de regreso. Lo harán para asegurar que usted y su familia están bien. Cuando le llamen, puede hacer más preguntas si tiene alguna duda.

Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia debe llamarle a su proveedor. O bien, vaya a la sala de emergencias más cercana.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Un bebé inquieto o que llora

Hay muchas cosas que pueden causar que un bebé llore o esté inquieto. Algunas razones incluyen:



- hambre
- diarrea
- fiebre
- infección
- dolor de oído
- necesitar un cambio de pañal
- dentición
- estreñimiento
- tos y catarro
- dolor de garganta

Puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Dolor de estómago

¿Qué causa el dolor de estómago?

Muchas cosas pueden causar dolor de estómago.

Incluso:

- Comer comidas altas en grasa o azúcar.
- Alimentos echados a perder.
- Dolor debido a gases, estreñimiento o diarrea.
- Una infección en otra parte del cuerpo.
- La gripe o una tos fuerte.
- Una úlcera. Esto es una llaga dolorosa que se puede formar en el estómago o el intestino.
- El estrés y nerviosismo.



Lo que podría observar

- Diarrea.
- Dolor en el área del estómago.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Un bebé o niño que llora.
- Vómito.
- Su niño dobla las rodillas hacia el estómago.
- Su niño se acuesta y se agarra el estómago.



¿Cuándo puede ser un dolor de estómago un problema?

La mayoría de los dolores de estómago no son un gran problema para adultos o niños. Comúnmente el dolor se alivia en unas cuantas horas. Si usted o su niño tienen dolor de estómago, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Beba líquidos claros. Puede tomar agua o refrescos claros sin gas. Para quitarle el gas a un refresco, abra la lata de refresco claro (como "7-up"). Deje que todas las burbujas se escapen (aproximadamente 2 horas).
- También puede beber jugos de fruta claros (no tome jugo de naranja o jugos cítricos) mezclados con agua. Para prepararlos, llene la mitad de un vaso con agua y la otra mitad con jugo.
- No coma comidas fritas ni grasosas. No tome ninguna bebida con cafeína, como café o refrescos oscuros como Coca Cola.
- Una toalla tibia o una almohadilla eléctrica sobre el vientre puede aliviar los dolores menstruales.
- No beba alcohol.
- Evite fumar cigarrillos.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Los adultos y los niños no deben tomar medicamentos para el dolor de estómago. Sólo lo debe hacer si su proveedor médico se lo recomienda. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda. No tome aspirina ni ibuprofeno, como el Motrin, Advil, Aleve o Naproxeno. Estos medicamentos pueden dañar el estómago.

Dolor de cabeza

¿Qué causa un dolor de cabeza?

Existen muchos tipos de dolor de cabeza. Comúnmente es debido a tensión muscular. Algunas personas padecen de migrañas, las cuales pueden ser graves. También puede tener un dolor de cabeza cuando tiene un catarro o gripe. Cuando una persona toma mucha cafeína y después la deja de tomar, también puede desarrollar dolores de cabeza.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Lo que podría observar

- Dolor arriba de los ojos o alrededor de las sienes.
- Náusea o vómito. • Fiebre.
- Un empeoramiento del dolor de cabeza con luz o luces intermitentes.

¿Cuándo puede ser un dolor de cabeza un problema?

Comúnmente, los dolores de cabeza no son un gran problema para adultos o niños. Si el dolor es muy fuerte, o si usted o su niño tuvieron una lesión en la cabeza, es posible que necesite consultar con un proveedor médico. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarlo a sentirse mejor

- Ponga una toallita mojada fría o una compresa fría sobre la frente durante 20 minutos.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Descanse en un lugar oscuro y tranquilo. Una siesta puede aliviar una migraña o dolor de cabeza leve.
- Estire y dele masaje a los músculos tensos del cuello u hombros.
- Algunas personas desarrollan dolores de cabeza cuando necesitan comer.



Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Puede tomar acetaminofeno (Tylenol) cada 4 a 6 horas. También puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin) cada 6 a 8 horas. Lea la etiqueta para conocer la dosis. O bien, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda.
- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.
- No tome ibuprofeno si tiene problemas estomacales o enfermedades de los riñones. No tome ibuprofeno si está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene enfermedades del hígado.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Si su proveedor médico le da un medicamento para las migrañas, tómelo de la manera indicada tan pronto como inicie el dolor.

Dolor de garganta

¿Qué causa un dolor de garganta?

La mayoría de los dolores de garganta se acompañan por un catarro. Una congestión o goteo nasal también puede causar dolor de garganta. Otras causas del dolor de garganta incluyen una infección, alergias, aire seco, aire contaminado como el humo y el gritar. Se debería de aliviar en 3 o 4 días.

Lo que podría observar

- Dolor cuando traga.
- La garganta enrojecida.
- La garganta tiene manchas rojas, blancas o amarillas.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- El niño llora y no quiere comer.
- Su niño le dice que es difícil tragar la comida.
- El niño se jala las orejas.



¿Cuándo puede ser un dolor de garganta un problema?

El dolor de garganta típicamente desvanece cuando se alivia de un catarro o alergias. Si no mejora, es posible que necesite consultar con un proveedor médico. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Descanse bastante.
- Beba muchos líquidos claros para aliviar el dolor de garganta.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Evite el humo.
- Tome bebidas tibias y consómelo.
- Evite los refrescos o jugos cítricos, como el jugo de naranja o limonada.
- Los niños mayores de 8 años de edad pueden hacer gárgaras con un enjuague bucal o agua tibia con sal. Hágalo tres veces al día. Para preparar el agua salada, mezcle 1 cucharadita de sal en un vaso con agua.
- Chupe un dulce duro. O bien, chupe una pastilla para la garganta. Puede comprarlas en una farmacia.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Para la mayoría de los dolores de garganta, usted o su niño no necesitará medicamentos para mejorar. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras si su niño tiene menos de 2 años de edad.

- Puede tomar acetaminofeno (Tylenol) para aliviar el dolor. Pero no tome acetaminofeno si tiene enfermedades del hígado.
- Asegúrese de leer la etiqueta para saber cuánto debería tomar. O bien, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras.
- También puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin). No tome ibuprofeno si tiene problemas estomacales. No lo tome si tiene enfermedades de los riñones. Tampoco lo tome si está embarazada.
- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Nunca tome los medicamentos de otra persona.
- No use los medicamentos rociadores para la garganta que se venden en la tienda, a menos que su proveedor médico se lo recomienda.

Tos y catarro

¿Qué causa una tos o catarro?

Un "catarro" es una infección que puede estar en la nariz, garganta y oídos. La causa es un virus que adultos o niños pueden contraer de otras personas.

- Todos los catarros no son iguales. Algunos sólo causan un goteo nasal.
- Otros catarros pueden requerir unos cuantos días de descanso. La mayoría de los catarros duran aproximadamente una semana.
- No existe ningún medicamento que un adulto o un niño pueda tomar para curar un catarro.
- Tos y catarros.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Lo que podría observar

- estornudos
- congestión o goteo nasal
- tos
- fiebre
- dolor de cabeza
- un niño inquieto
- poca energía o dolor muscular

¿Cuándo puede ser la tos y catarro un problema?

La mayoría de los catarros mejoran sin tratamiento en aproximadamente una semana. Si su niño padece de asma y tiene tos, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Si usted tiene tos y catarro, tómese la temperatura. Haga lo mismo para su niño. Después llame a nuestras enfermeras. Le pueden ayudar las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Descanse bastante. Beba muchos líquidos tibios y respire un vapor tibio.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Puede ser peor si se suena la nariz. Use vaselina (o un lubricante soluble en agua) alrededor de su nariz para que no se le seque demasiado.
- Ponga una o dos gotas de agua tibia o gotas de agua con sal en la nariz. Esto le ayudará a aflojar la mucosidad seca. Después suénese la nariz.
- Tómese un baño tibio. El vapor de la ducha le ayudará a despejar la congestión nasal.
- Si está tosiendo porque siente "cosquillas" en la garganta o tiene la garganta seca, trate de chupar un pirulí. Un dulce duro también puede ayudarle (el sabor de caramelo funciona mejor).
- Evite el humo.



También le ayudará a su niño respirar un vapor tibio. Cómo producir vapor en el hogar:

1. Primero, abra el agua caliente de la ducha para crear vapor en el baño.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

2. Cierre la puerta y las ventanas del baño.
3. Siéntese con su niño en el baño lleno de vapor durante aproximadamente 15 minutos.
4. No meta a su niño en el agua caliente.
 - A algunas personas les gusta remojar los pies en el agua tibia durante 15 minutos. Asegúrese que el agua no esté muy caliente. Usted o su niño puede quemarse con el agua si está muy caliente.
 - En algunas culturas se usan terapias alternativas para tratar condiciones médicas. Si su familia lo hace, asegúrese de informárselo a su proveedor médico.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Medicamentos para ayudarle a los adultos sentirse mejor

No existen medicamentos que curan los catarrros. Sin embargo, hay medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) para adultos que le pueden ayudar a sentirse mejor.

- Un medicamento para suprimir la tos le puede ayudar a calmarla. Es bueno para una tos seca. Comuníquese con nuestras enfermeras si necesita consejos sobre un jarabe para la tos.
- Para aliviar una fiebre, tome acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil). Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda. No tome ibuprofeno si tiene problemas estomacales o enfermedades de los riñones.
- No tome ibuprofeno si está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene enfermedades del hígado.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.

Para los niños

Ningún medicamento cura un catarro.

Es posible que le cause más daño y poco beneficio a un niño. Asegúrese de hablar con su proveedor médico, un farmacéutico o con la Línea de Consejos de Enfermeras.

Dolor cuando orina

¿Qué causa el dolor cuando orina?

Si siente dolor cuando orina, puede ser un síntoma de una infección en las vías urinarias o IVU. Cuando un adulto o un niño retiene la orina puede desarrollar una IVU. El dolor cuando orina también puede ocurrir cuando algo irrita la abertura de la vía hacia la vejiga.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Un ejemplo es el papel higiénico o el jabón con un perfume fuerte.

Lo que podría observar

- Tiene que orinar con mucha urgencia. Pero cuando está a punto de orinar, solamente produce unas cuantas gotas.
- La orina tiene un olor fuerte.
- La orina tiene una apariencia nublada o contiene sangre.
- Fiebre o escalofríos.
- Náusea o vómito.
- Los niños que ya saben usar el inodoro orinan la cama.

¿Cuándo es el dolor al orinar un problema?

Si usted o su niño siente dolor cuando orina o tiene síntomas de una IVU, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Beba líquidos adicionales. Tome jugo de arándano. Si usted toma algún medicamento o tiene diabetes, es posible que no pueda tomar el jugo de arándano. Hable con su proveedor médico o a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda.
- Use ropa interior de algodón.
- No retenga la orina durante mucho tiempo. Use el baño cuando lo necesita.
- Asegúrese de vaciar la vejiga completamente.
- Las mujeres y las niñas deben limpiarse de delante hacia atrás después de usar el baño.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Si usted o su niño tiene una IVU es posible que necesite un medicamento. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras.

Dolor del oído

¿Qué causa el dolor de oído?

Comúnmente puede tener dolor en el oído porque tiene congestión nasal.

El líquido atrás del tímpano puede causar el dolor de oído.

También puede sentir dolor en el canal del oído. A veces esto ocurre debido a una infección del oído.



Dolor de oído

Lo que podría observar

- Fiebre.
- Falta de equilibrio.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Los adultos y niños pueden tener dificultad para escuchar tan bien como antes. Es posible que se siente más cerca a la televisión que antes.
- Su niño puede estar inquieto.
- Su niño se jala, talla o mete los dedos en los oídos.
- Su niño no puede dormir.
- Su niño no quiere comer.
- Su niño le dice que le duele el oído.

¿Cuándo puede ser un dolor de oído un problema?

Es posible que usted o su niño tengan una infección. Comúnmente tendrán una fiebre a la misma vez. O bien, puede ser que tenga algo atorado en el oído. Si usted o su niño tiene síntomas de dolor del oído,



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- No se ponga algodón u otras cosas en los oídos. No use hisopos.
- Use una compresa tibia o una toallita tibia sobre la oreja durante 20 minutos. Esto le ayudará con el dolor.
- Solamente use gotas para los oídos cuando su proveedor médico las ordena. No use gotas en los oídos el día que irá a consultar con su proveedor médico.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Los adultos pueden tomar acetaminofeno (Tylenol) cada 4 a 6 horas. También puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin) cada 6 a 8 horas. Lea la etiqueta para saber cuánto debería tomar. O bien, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda.
- No tome ibuprofeno si tiene problemas estomacales o enfermedades de los riñones. No tome ibuprofeno si está embarazada. No tome acetaminofeno si tiene enfermedades del hígado.
- Le puede dar acetaminofeno (Tylenol) a su niño o ibuprofeno (Motrin o Advil). Lea la etiqueta para saber cuánto le debería dar a su niño. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras si necesita ayuda. Si su niño es menor de 2 años de edad, hable con las enfermeras antes de darle cualquier medicamento.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.

Vómito

¿Qué causa el vómito?

Las causas comunes:

- Comer demasiado, o comer muchos dulces o comida chatarra.
- Problemas o infecciones del oído.
- Mareos.
- Ansiedad o estrés.
- Tos. Una tos que estimula el reflejo de vomitar. Esto puede causarle a usted o a su niño vómito.
- Comer carne o pescado que no está bien cocinado. Comer comida que está echada a perder. Esto también se conoce como intoxicación alimentaria.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

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

Lo que podría observar

- Náusea o vómito.
- Diarrea y dolor de estómago.
- Los bebés pueden regresar cantidades pequeñas de comida o líquido mientras que comen o después. No es lo mismo que vomitar.

¿Cuándo puede ser el vómito un problema?

Quando tiene vómito el cuerpo puede perder mucha agua. Esto se conoce como deshidratación. Un adulto que está despierto, se siente bien y no siente sed ni mareos no está deshidratado. Un niño que está despierto, feliz y juguetón no está deshidratado. Para conocer los síntomas de la deshidratación, o pérdida de agua, consulte la sección acerca de diarrea.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Si usted o su niño tiene vómitos o síntomas de deshidratación (pérdida de agua), llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Deje que el estómago descanse. No coma ni beba cosas durante 2 horas.
- Beba cantidades pequeñas de líquidos claros o coma pedacitos de hielo para reducir la pérdida de agua. Beba cantidades pequeñas de líquidos con más frecuencia.
- Los adultos pueden beber líquidos como *Gatorade* o *Powerade*. Mézclelos con agua.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Los niños pueden beber *Pedialyte* o comer paletas de hielo.
- Los adultos y niños también pueden beber un refresco claro (como *Sprite*). Deje el refresco sobre la mesa durante 2 horas para que se escape el gas.
- Para los niños de cualquier edad que usan pañales, apunte la hora que su niño moja el pañal por última vez. Si orina un pañal cada 4 horas, esto significa que el niño no está deshidratado.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Usted o su niño no deberían tomar ningún medicamento si tiene vómito. Llame a nuestras enfermeras para recibir consejos.

Fiebre

¿Qué causa una fiebre?

Una fiebre no es una enfermedad. Es la manera que el cuerpo reacciona cuando está

24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

enfermo o lastimado. Una fiebre puede ocurrir debido a una infección por un virus. Este tipo de fiebre puede durar de 2 a 3 días. También algunas inyecciones o vacunas pueden causar fiebre. Este tipo de fiebre desvanece en 24 horas.



Tome su temperatura o la de su niño con un termómetro, si tiene uno. Si no sabe cómo usarlo, o no tiene uno, llame a nuestras enfermeras.

Lo que podría observar

- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Escalofríos o temblores.
- Latidos de corazón rápidos.
- Piel húmeda, mojada, sudada o pegajosa.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Mareos.
- Sentirse débil, no querer comer ni beber.
- Sentir náusea.
- Los niños y bebés pueden estar inquietos.

¿Cuándo puede ser una fiebre un problema?

Si usted o su niño tiene fiebre, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Asegúrese de beber bastantes líquidos.
- Use sólo una capa de ropa ligera. Use una cobija ligera para dormir.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Tómese un baño tibio durante 10 minutos. Los niños y bebés pueden recibir un baño tibio. Asegúrese que el agua no esté demasiada caliente o fría. El agua tibia debería estar lo suficiente caliente para no causarle escalofríos o temblores.

Hable con su proveedor médico si su familia usa terapias alternativas para tratar condiciones médicas.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

- Si tiene fiebre mayor de 101° F, puede tomar acetaminofeno (Tylenol). O bien, puede tomar ibuprofeno (Advil o Motrin).
- Lea la etiqueta para saber cuánto debería tomar o darle a su niño. Si su niño tiene menos de 2 años de edad, llame a nuestras enfermeras para recibir ayuda.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- No tome ibuprofeno (Advil o Motrin) si tiene problemas estomacales. No lo tome si tiene enfermedades de los riñones o está embarazada. No tome acetaminofeno (Tylenol) si tiene enfermedades del hígado.
- Nunca le dé aspirina a una persona menor de 21 años de edad.

Diarrea

¿Qué causa la diarrea?

Las causas comunes de la diarrea incluyen:

- Un catarro, gripe u otra enfermedad.
- Una infección.
- Comer demasiados dulces.
- Comer carne o pescado que no está bien cocinado o está crudo.
- Algunos medicamentos.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Los niños y los bebés pueden tener diarrea cuando están estresados. Los bebés a veces tienen diarrea debido a dentición.

Lo que podría observar

- heces acuosas
- fiebre
- falta de apetito
- cólicos o dolor de estómago

¿Cuándo puede ser la diarrea un problema?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras 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 no siente sed ni mareos no está deshidratado. Un niño que está despierto, feliz y juguetón no está deshidratado.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Síntomas de deshidratación (pérdida de agua) para los adultos

- Tiene sed y orina muy poco durante todo el día. La orina puede tener un color amarillo oscuro.
- Se siente mareado cuando se pone de pie.
- Respira rápida y profundamente.

Para los niños

- El niño tiene mucha sed. El bebé está inquieto y toma rápidamente cuando le ofrece líquidos.
- El niño tiene la boca seca y orina muy poco durante todo el día. Su orina puede tener un color amarillo oscuro.
- El niño o el bebé no produce lágrimas cuando llora.



24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- El bebé orina menos de 4 pañales en todo el día. O bien, el bebé tiene menos de 6 meses de edad y tarda más de 6 horas para orinar el pañal.
- El niño tiene demasiado sueño y es difícil despertar.
- El corazón del niño late rápidamente.

Si usted o su niño tiene diarrea, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su familia necesita consultar con un proveedor médico inmediatamente. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Maneras para ayudarle a los adultos sentirse mejor

- Beba suficientes líquidos para disminuir la pérdida de agua.
- El consomé le puede ayudar. Tome sorbos de consomé de pollo.
- Evite la cafeína.
- Coma plátanos, arroz, puré de manzana, pan tostado o galletas saladas.
- NO coma alimentos con mucha azúcar o grasa. Estos alimentos pueden empeorar la diarrea. Cosas para evitar:
 - » helados
 - » gomitas dulces
 - » pudin de leche
 - » comida frita
 - » productos de leche como el queso, yogur o leche (por 2 días)



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

- Póngase una toalla o compresa tibia sobre el vientre. Esto le puede ayudar a calmar los calambres musculares.

Para los niños mayores de 1 año de edad

- Asegúrese que su niño beba muchos líquidos para reducir la pérdida de agua. Pídale a su niño que beba cantidades pequeñas de líquidos claros.
- Los niños pueden beber *Pedialyte* o chupar pirulís. O bien, le puede dar a su niño *Gatorade* mezclado con agua. Llene la mitad de un vaso con agua y la otra mitad con *Gatorade*.
- Intente de darle a su niño plátanos, arroz, puré de manzana, pan tostado o galletas saladas en pequeñas cantidades.
- Puede darle a su bebé leche materna o fórmula.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Medicamentos para ayudarle a los adultos sentirse mejor

- Los adultos pueden tomar un medicamento como el *Pepto Bismol*. No tome más de lo que esté indicado en la etiqueta. No tome este medicamento durante más de dos días. Está consciente que el *Pepto Bismol* puede causar heces oscuras (negras).
- Los adultos pueden tomar *Imodium AD*. Pero no use este medicamento si tiene una temperatura mayor de 100° F. No lo use si tiene sangre o mucosidad en las heces. No lo use durante más de dos días.
- Lea la etiqueta para saber cuánto debería tomar. O bien, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Para los niños

No le dé ningún medicamento a su niño. Hable con su proveedor médico primero. O hable con nuestras enfermeras para recibir ayuda.

Asma o dificultad respiratoria

¿Qué causa el asma o la dificultad respiratoria?

- Las mascotas o el polen en el aire.
- Un cambio repentino del clima.
- El humo de cigarrillos, el polvo o la contaminación.
- Las almohadas de pluma.
- Estar enfermo (catarro o gripe).
- El ejercicio (para algunas personas).
- Emociones fuertes (llorar o estar enojado).



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Lo que podría observar

- tos
- estornudos
- respiración rápida
- dificultad para respirar
- la piel entre las costillas se hunde cuando respira o llora

¿Cuándo puede ser el asma o la dificultad respiratoria un problema?

Un ataque de asma puede causarle temor. Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le ayudarán a determinar si puede usar los medicamentos que tiene en casa.

De ser así, tenga los medicamentos que usa a la mano cuando llame. Si no los tiene, llame de cualquier manera.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Beba líquidos. Esto le ayudará a toser la flema.
- Le podría ayudar usar un humidificador.
- Respire el vapor producido en la ducha.
- Evite el humo del tabaco, las mascotas y las almohadas de plumas.
- Lave la ropa de cama una vez por semana con agua caliente.
- Manténgase dentro cuando el conteo de polen esté alto.
- Manténgase dentro y no haga ejercicio si el aire tiene polvo o humo.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor: asma

Empiece el uso de los medicamentos de rápido alivio para el asma (inhalador o nebulizador). Use el medicamento cuando observe el primer síntoma de tos o dificultad respiratoria. Use el medicamento como su proveedor médico se lo recetó.

- Continúe usando el medicamento de rápido alivio para el asma hasta no tener tos o sibilancias durante 24 horas.
- Si usted o su niño tiene un medicamento de control, continúe usándolo de la misma manera que su proveedor médico se lo indicó.
- No use un medicamento para suprimir la tos.
- Hable con su proveedor médico si usted o su niño padece de alergias que le causan dificultad respiratoria. O bien, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras para recibir ayuda.



24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Estreñimiento

¿Qué causa el estreñimiento?

Las cosas comunes que causan estreñimiento:

- No beber suficientes líquidos.
- No comer suficiente alimentos ricos en fibra (lechuga, pan integral, salvado).
- No hacer suficiente ejercicio.
- Algunos medicamentos.
- Dolor de hemorroides.



Los niños se pueden estreñar si esperan demasiado tiempo para defecar.

Esto puede ocurrir si:

- tienen temor de usar el baño.
- se olvidan de usar el baño cuando están jugando.

Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- están estresados o nerviosos.

El estreñimiento también puede ser debido a un cambio en la dieta. Para las mujeres, puede ser debido al embarazo.

Lo que podría observar

- Dolor o dificultad para defecar.
- No puede defecar durante más de 3 días.
- Las heces son duras y secas.



¿Cuándo puede ser el estreñimiento un problema?

El estreñimiento puede mejorar rápidamente con un cambio de dieta. Si usted o su niño tiene estreñimiento, llame a la Línea de Consejos de Enfermeras. Nuestras enfermeras le pueden ayudar a determinar si usted o su niño necesita consultar con un proveedor médico. Puede llamar a nuestras enfermeras las 24 horas al día, en cualquier día.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Maneras para ayudarle a sentirse mejor

- Aumente la cantidad de líquidos y fibra en las comidas. Coma fruta, vegetales o granos integrales (trigo o salvado) 3 veces al día. Esto le ayudará a pasar las heces por el cuerpo más rápidamente. No beba alcohol.
- NO coma los siguientes alimentos hasta que las heces estén normales de nuevo:

» queso	» plátanos
» arroz	» comida frita (pollo empanizado y papas fritas)
» zanahorias	
» helados	
- Puede aumentar la actividad del intestino cuando camina más, así que póngase a caminar.
- Si su niño tiene temor de usar el baño en la escuela, dele a su niño el desayuno temprano en casa. Después, pídale a su niño que se siente en el inodoro de su casa antes de irse a la escuela.



Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas
(866) 648-3537 TTY: (866) 833-4703

- Dígale a su niño que corra y juegue. Esto le ayudará al cuerpo pasar la comida.
- También un baño tibio le puede ayudar.

Medicamentos para ayudarle a sentirse mejor

Los adultos pueden usar medicamentos para aliviar el estreñimiento. Llame a nuestras enfermeras para recibir ayuda. Los niños solamente deben tomar medicamentos conforme a las instrucciones del proveedor médico.

24 Hour Nurse Advice Line

(888) 275-8750 TTY: (866) 735-2929

Claro y fácil

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Impreso en los EE. UU.

38336DM0114