

ANEXO 5 – Consejos sobre autocuidado

HOJA DE AUTOCUIDADOS

SÍNTOMAS RESPIRATORIOS DE VÍAS ALTAS

¿QUÉ SON?

Son molestias comunes como congestión nasal, dolor de garganta, estornudos, tos leve o fiebre baja

Suelen ser causados por virus y mejoran por sí solos en unos días



No suelen requerir antibióticos

HIGIENE

Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia

Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso sin reusarlos

Ventila las habitaciones al menos 2 veces al día

Cubre nariz y boca al estornudar y ten cuidado con personas vulnerables



¿QUÉ HACER EN CASA?

HIDRATACIÓN

Bebe entre 1.5 y 2 litros de agua al día

Evita bebidas azucaradas y con cafeína



TRATAMIENTO

Usa paracetamol o ibuprofeno si tienes fiebre o malestar general

Realiza lavados nasales con suero fisiológico si hay mucosidad

Para aliviar la tos puede emplearse miel (no en menores de 1 año)

Aplicar frío sobre la zona exterior del oído en caso de dolor de oído

HÁBITOS Y DIETA

Consuma alimentos ligeros, frutas y verduras

Evita comidas muy frías o muy calientes si tiene dolor de garganta

Evita fumar y la exposición al humo e irritantes



REPOSO

Descansa adecuadamente

Evita hacer esfuerzos físicos intensos durante los síntomas

Utilizar humidificador ambiental o vapores y el torso elevado con almohadas puede ayudar al sueño para aliviar la congestión



SOLICITA ASISTENCIA EN TU CENTRO DE SALUD SI APARECEN

Fiebre mayor a 38C que no baja en 3 días

Empeoramiento de los síntomas respiratorios pese al tratamiento o aparición de nuevos síntomas

Sensación de decaimiento general

Dolor o presión torácica

Deshidratación

EN CASO DE URGENCIA SANITARIA

Dificultad para respirar / sensación de ahogo / dolor de pecho:

llama al número único de urgencias: 955 54 50 61

En caso de emergencia vital: marca 061

Centro de Emergencias Sanitarias

061 Andalucía

SaludResponde

EN CASO DE EMERGENCIA SANITARIA

SEGUIMIENTO

En ausencia de criterios de riesgo, no se precisa seguimiento activo. Si existen criterios de riesgo, tu enfermera de referencia podrá programar un seguimiento telefónico en 24-48 h.






Junta de Andalucía

Consejería de Sanidad, Presidencia y Emergencias