



¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO DE SÍNDROME FEBRIL?

PAUTAS ESENCIALES PARA CUIDARTE

Los síntomas más comunes de esta enfermedad son:

Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria

Cansancio y debilidad generalizada

Dolor de cabeza, articular y muscular generalizado

Disminución del apetito

Calor y enrojecimiento cutáneo, escalofríos, temblor fino

Aumento del sueño

En caso de que presentes los siguientes síntomas de gravedad, te recomendamos consultar inmediatamente a un centro de salud:

- Cuello rígido.
- Dificultad para respirar y dolor torácico.
- Dolores muy intensos localizados.
- Dolor abdominal agudo.
- Coloración amarilla de ojos o piel o lesiones nuevas en la piel.
- Diarrea y/o vómitos intensos.
- Convulsiones o pérdida de conciencia (desmayo).

¿Cuáles son los pasos más importantes ahora?

- Reposo en cama manteniendo una temperatura ambiente entre los 21 y 22 °C.
- Usar ropa ligera evitando el sobreaabrigo.
- Dieta blanda e hidratación adecuada.
- Medidas físicas: compresas con agua tibia en zonas de pliegues y cabeza, sumado a baños con agua tibia.
- Antitérmicos: Paracetamol de 500 mg a 1 g cada 6 horas o Ibuprofeno 400 mg cada 6 horas o 600 mg cada 8 horas.



Te compartimos algunas medidas de prevención:

- Lavarte frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Ventilar los ambientes y permitir la entrada del sol.
- Mantener limpios los picaportes y objetos de uso común.
- No compartir cubiertos ni vasos.