

## MANEJO DE LA FIEBRE:

La fiebre es un síntoma esperable en persona con un virus en su organismo (como el COVID 19), por lo que nuestra sugerencia es registrarla, tomándola por horarios tal cómo se explicó anteriormente. En el caso de los adultos, a menos que tengan patologías graves se sugiere respetar la fiebre, a menos que esta sea sobre 39,5. Es importante registrar la curva de temperatura, porque el que la fiebre baje sola es en la mayoría de los casos un signo de mejoría.

En el caso de los niños/as la fiebre podría producir convulsiones a causa del alza de temperatura, por lo que se aconseja utilizar paracetamol para su control, según la indicación de su médico o pediatra. Sobre 38,5 bajarla sacando sus ropas, con paños húmedos y darle el medicamento según indicación médica para bajar la temperatura.

La fiebre que no pasa, será siempre una señal de alarma y es necesario buscar ayuda.

## ENFERMEDADES CRÓNICAS FRECUENTES

### DIABETES

La gente con diabetes tiene demasiada azúcar en la sangre, por falta de insulina que es la hormona que regula el azúcar. Esto puede comenzar cuando la persona es joven (diabetes juvenil) o mayor (diabetes adulta).

Generalmente es más grave en los jóvenes, y ellos necesitan una medicina especial (insulina) para controlarla. Pero es más común en las personas mayores de 40 años y se relaciona con el sedentarismo, el sobre peso y la mala alimentación. También pueden requerir insulina.

Pueden descompensarse, cuando se alimentan mal y no siguen su tratamiento crónico, el azúcar subirá y pueden presentar algunos de estos síntomas:

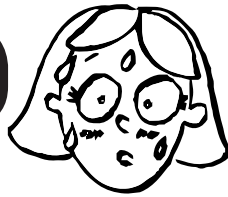
- SIEMPRE TIENE SED
- ORINA SEGUIDO Y MUCHO
- SIEMPRE ESTÁ CANSADO
- SIEMPRE TIENE HAMBRE
- PIERDE PESO

Puede llegar a tener dolor abdominal (de estómago) importante si esto se mantiene, y además hay vómitos, diarrea, la persona puede comenzar a dormirse, y desorientarse (perderse).

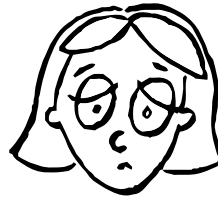
***Esto es una urgencia, debemos acudir a un centro de salud y/o contactarnos con algún/a trabajador/a de salud.***

# HIPOGLICEMIA

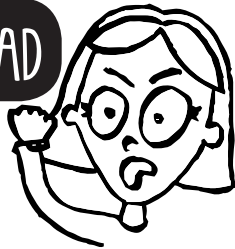
SUDORACIÓN



PALIDEZ



IRRITABILIDAD



HAMBRE



FALTA DE COORDINACIÓN



SOMNOLENCIA



# HIPERGLICEMIA

BOCA SECA



SED



DEBILIDAD



DOLOR DE CABEZA



VISIÓN BORROSA



GANAS DE ORINAR FRECUENTEMENTE



## *Cuando el azúcar baja los síntomas serán:*

Sudoración fría, puede haber visión borrosa, mareo, cansancio, dolor de cabeza, palpitaciones, palidez, temblores.

Generalmente ocurre en pacientes diabéticos que se alimentan de forma desordenada, o que utilizan insulina y no comen en los horarios correspondientes. Podemos ofrecerles un vaso de agua con 3 cucharaditas de azúcar, o 100 cc de bebida azucarada, a los 15 minutos debería mejorar.

En ambos casos es necesario contactarse con un trabajador/a de salud, o acudir a un centro de salud si no hay mejoría

## **HIPERTENSIÓN**

(entregada en signos vitales)

**Presión normal: 120/80**

**Presión alta: sobre 120/80**

Puede significar una hipertensión arterial crónica mal controlada, no diagnosticada o algún otro problema del corazón o neurológico. Sobre 180/110 o con síntomas cómo: dolor de cabeza que no pasa, debilidad de alguna parte del cuerpo (pérdida de fuerza), dolor al pecho que oprime y se extiende al brazo izquierdo, ver luces o escuchar pitos (tinitus), es una crisis hipertensiva y siempre que existan estos niveles de presión arterial es bueno consultar con un trabajador/a de salud.

Es importante prevenir teniendo un control de sus medicamentos y siguiendo las indicaciones de dieta entregadas en su consultorio.

**Presión baja: menor a 90/60**

En el caso de tener presión baja pueden haber mareos, desmayos, náuseas, cansancio. Cuando continúa bajando puede haber confusión, piel fría, respiración rápida, pulso acelerado y débil.

Puede significar infecciones avanzadas, problemas cardíacos o pulmonares, baja del azúcar, en general siempre serán situaciones graves y requerirán consultar con un trabajador/a de salud.

## **DIARREA / Gastroenteritis**

La diarrea se produce por la colonización de un virus o bacteria en nuestro intestino, lo que produce deposiciones frecuentes y líquidas, además de dolor de estómago, pueden haber vómitos o fiebre, incluso comida o sangre en las deposiciones.

Es importante mantener a la persona con diarrea hidratada, ya que si el cuerpo pierde más líquido de lo que toma puede deshidratarse.

Debemos fijarnos en:

- La aparición de sed importante
- Poco o nada de orina
- Boca seca
- En el caso de los niños, ojos hundidos sin lágrimas
- Falta de elasticidad en la piel.

La deshidratación puede aumentar el pulso y alterar la respiración, esto significa que es una deshidratación grave y hay que consultar en un centro de salud.

Debemos tratar de prevenir; con mucho líquido, puede ser agua, sopa, té, comer a tolerancia (lo que acepte, siempre liviano, sin azúcar, ofrecer pecho materno a los niños/as). Se puede preparar un suero casero de re hidratación.

Dé a la persona deshidratada sorbos de esta bebida cada 5 minutos, día y noche, hasta que comience a orinar normalmente. Una persona grande necesita 3 o más litros al día. Un niño chico usualmente necesita 1 litro al día o 1 vaso (100 o 200 cc) por cada vez que tenga diarrea o vómitos. Siga dando la bebida seguido y a traguitos, aun si la persona vomita. No todo el líquido será vomitado.

Precaución: Si la deshidratación empeora o aparecen otras señas de peligro, consiga ayuda médica.

### 1. CON AZÚCAR Y SAL (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR**.



**PRECAUCIÓN:** Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado de que esté menos salado de que una lágrima.

## Síntomas de deshidratación



Mareos



Boca seca



Orina oscura



Dolor de cabeza



Sed



Fatiga



| <b>DIETA PARA LA DIARREA</b>   |   |  |                  |
|--|---|--|------------------|
| <b>Cuando la persona tiene vómitos o está demasiado enferma para comer, debe tomar</b> | <b>Tan pronto como la persona pueda comer a demás de las bebidas indicadas a la izquierda, debe comer una buena variedad de alimentos tales como:</b> |  |                  |
|  | <b>ALIMENTOS QUE DAN ENERGIA</b>  | <b>ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO</b>              |                  |
| PURE AGUADO O CALDO DE ARROZ, MAICENA O PAPA   | PLATANOS MADUROS O COCIDOS  | POLLO (HERVIDO O ASADO)                            |                  |
| AGUA DE ARROZ (CON UN POCO DE ARROZ MOLIDO)  | GALLETAS SALADAS  | HUEVOS (HERVIDOS)                                  |                  |
| CALDO DE POLLO, VACUNO, HUEVO O POROTOS  | ARROZ, AVENA U OTRO CEREAL BIEN COCIDO  | FRIJOLES, LENTEJAS O CHICHAROS (COCIDOS Y MOLIDOS) |                  |
| LIMONADA O BEBIDAS DULCES PARECIDAS  | PAPAS   | PESCADO (BIEN COCIDO)                              |                  |
| SUERO PARA TOMAR   | PURE DE MANZANA (COCIDO)<br>PAPAYA<br>(SIRVE AGREGAR UN POCO DE AZUCAR O ACEITE VEGETAL A LOS CEREALES)   |  |                  |
| <b>DEBE EVITAR</b>   |   |  |                  |
| COMIDAS GRASOSAS   | CASI TODAS LAS FRUTAS CRUDAS  | BEBIDAS ALCOHOL                                    | COMIDAS PICANTES |

***El cuadro debería terminar de 5 a 7 días, si la persona se encuentra bien hidratada puede manejarse en casa. Si empeora o aparecen signos de no estar bien hidratado, hay que contactarse siempre con un trabajador/a de salud.***

Es importante contactarse con un trabajador/a de salud para saber el motivo de la diarrea y/o vómitos.