

¿Cree que tiene

GRIPE?

Afortunadamente, la mayoría de las personas pueden recuperarse de la gripe por su cuenta.

Algunos consejos para el cuidado personal:

- Descanse lo suficiente.
- Beba mucho líquido.
- Trate los dolores y la fiebre con acetaminofén o ibuprofeno de venta libre.
- Hágase un baño con vapor.
- Utilice el humidificador.
- Trate la tos con medicamentos de venta libre o pastillas (pero no administre medicamentos para la tos a niños menores de cuatro años).
- Trate la congestión con gotas o pulverizadores de solución salina.



Mount Sinai está aquí para ayudarle.
Podemos brindarle la atención que necesita lo antes posible.

› Atención de urgencias/sin cita previa

Programe una cita en línea o solo preséntese sin cita previa durante el día, la noche, fines de semana y la mayoría de los feriados. Tenemos muchos centros. Para obtener información sobre un centro de atención de urgencias cercano, visite **mountsinai.org/urgentcare**.

› Citas en el mismo día

Ofrecemos citas el mismo día en toda la ciudad de Nueva York.

Llame al 844-463-2778



**Mount
Sinai**

› Atención de urgencias/sin cita previa
mountsinai.org/urgentcare

› Citas en el mismo día
Llame al 844-463-2778



**Mount
Sinai**

Personas que corren un alto riesgo

La gripe puede afectar a cualquier persona, pero los más vulnerables son:

- Niños menores de 5 años
- Adultos mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas o hasta dos semanas después del parto
- Personas con enfermedades crónicas, como asma o enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca o trastornos cerebrales, sanguíneos, renales o hepáticos
- Personas con un sistema inmunitario débil, como individuos con VIH, SIDA o cáncer

Los síntomas de la gripe pueden incluir lo siguiente:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o goteo
- Dolores musculares o corporales
- Fatiga

¿Cómo puede combatir la gripe?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. recomiendan lo siguiente:

- Vacúnese contra la gripe todos los años (desde los seis meses de edad en adelante).
- Prevenga la propagación de gérmenes al evitar o limitar el contacto con personas enfermas, y lavándose las manos con agua y jabón con frecuencia.
- Siga las instrucciones de su médico, incluida la toma de cualquier medicamento recetado para la gripe.

¿Cuándo necesita atención médica?

Algunos síntomas sí requieren atención médica, estos incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor/presión persistente en el pecho o el abdomen
- Mareo persistente, confusión o incapacidad para despertarse
- Convulsiones
- No orinar
- Dolor muscular intenso, debilidad o inestabilidad
- Fiebre o tos que mejora, pero luego vuelve o empeora

Sala de emergencias frente a Atención de urgencias

En general, solo necesita ir a una sala de emergencias en caso de que corra riesgo su vida.

La mayoría de las personas con gripe no necesitan atención de emergencia.

La mayoría de las veces, puede obtener la ayuda que necesita en un centro de atención de urgencias, generalmente con un tiempo de espera más corto y un costo más bajo.

Los centros de atención de urgencias de Mount Sinai están abiertos durante el día, la noche, fines de semana y la mayoría de los feriados.