LOGO

[Nombre del consultorio / médico]
[Dirección] · [Teléfono] · [Reg. prof.]

HOJA PARA EL PACIENTE

Dengue: cómo cuidarse en casa

Lea esta hoja con su familia y téngala a mano durante toda la enfermedad.

¿Qué es el dengue?

Una infección por un virus que transmite el mosquito *Aedes aegypti*. Causa fiebre alta, dolor de cabeza, dolor detrás de los ojos, de músculos y articulaciones, y a veces manchas en la piel. La mayoría se recupera en casa, pero algunas personas se agravan.

Cuidados en casa

- ✓ **Repose en cama, bajo mosquitero** y con repelente: así evita que el mosquito contagie a su familia.
- ✓ **Tome mucho líquido:** agua, suero oral, jugos naturales y caldos. Debe orinar seguido y claro.
- ✓ **Para la fiebre y el dolor, solo paracetamol**, en la dosis que indicó su médico.
- ✓ **Vuelva a control** en la fecha indicada, aunque se sienta mejor.

No use:

- ✗ Aspirina, ibuprofeno, diclofenac ni naproxeno: aumentan el riesgo de sangrado. Tampoco corticoides.
- ✗ Inyecciones para la fiebre o el dolor.
- ✗ Té de hoja de mamón u otros remedios caseros: no está demostrado que sirvan.

Indicación de su médico

Paracetamol: _____ cada _____ h

Líquidos por día: _____

Próximo control: _____ Hora: _____

Otras: _____

El momento de mayor riesgo es cuando baja la fiebre (entre el día 3 y el 5). Que ya no tenga fiebre no significa que esté curado: vuelva a control.

SIGNOS DE ALARMA

Vaya a urgencias de inmediato si aparece cualquiera de estos:

- Dolor de barriga fuerte y continuo
- Vómitos repetidos, o no puede tomar líquidos
- Sangrado de encías o nariz, vómito con sangre, heces negras o sangrado vaginal fuera de lo normal
- Mucho decaimiento, somnolencia, irritabilidad o confusión
- Mareo o desmayo al ponerse de pie
- Manos y pies fríos, piel pálida y sudorosa
- Falta de aire
- Orina muy poca o nada en 6 horas

Urgencias: [TELÉFONO / SERVICIO MÁS CERCANO]

Prevención en casa y en el barrio

Elimine todo lo que junte agua (latas, cubiertas, botellas, floreros). Tape tanques y baldes, y cambie el agua de las mascotas cada 2–3 días. Use mallas y repelente.

Consulte antes y más seguido si es: embarazada, bebé menor de 1 año, adulto mayor, o tiene diabetes, hipertensión, obesidad o enfermedad del riñón o del corazón.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). Directrices para el diagnóstico clínico y el tratamiento del dengue, el chikunguña y el zika. Washington, D.C.; 2022.

Adaptado a: _____

Esta hoja es informativa y no reemplaza la consulta médica. · ConsultaKit · Versión 1.0 · 2026