



SEGUIMIENTO MÉDICO

- **Asiste a control entre los días 5 y 8** posteriores al alta.
- **Lleva exámenes solicitados y comunica** cualquier síntoma nuevo.
- **Si alguien más en casa presenta fiebre o sangrado**, acudir de inmediato al centro de salud.
- Muchos productos naturales que se usan para “subir las plaquetas” no tienen respaldo científico y pueden causar daño al hígado o aumentar el riesgo de sangrado.



NO CONSUMAS:

- **Mataratón** – riesgo hepático
- **Boldo** – irrita el hígado
- **Gualanday** – riesgo hepático
- **Uña de gato** – riesgo de hemorragias
- **Ruda** – altamente tóxica
- **Papaya (hoja o extracto)** – sin eficacia demostrada y puede irritar el estómago

SIGUE ÚNICAMENTE LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas



RECOMENDACIONES DE EGRESO – PACIENTE CON DENGUE



Fiebre amarilla descartados

– Hospital Federico Lleras Acosta – IMPACTA-MI

CUIDADOS GENERALES EN CASA

(durante al menos 7 días)

- **Guarda reposo físico y mental** al menos durante una semana después del alta.
- **Evita ejercicio físico, exposición al sol** o ambientes calurosos.
- **Descansa** en un lugar fresco, limpio y libre de mosquitos.



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

HiDRATACIóN - (7 a 10 días)



- **Toma suero oral**, agua potable, caldos claros, jugos naturales sin azúcar añadida.
- **Mantente hidratado incluso si no sientes sed.**
- **Evita bebidas oscuras** (gaseosa, café fuerte), energizantes o infusiones no indicadas.
- **Alerta: Si orinas poco, sientes mareo al levantarte o tienes la boca muy seca, regresa al hospital.**



ALIMENTACIóN DURANTE LA RECUPERACIóN (10 a 14 días)

- **Come cada 3–4 horas alimentos suaves y fáciles de digerir:** arroz, pollo cocido, verduras blandas cocidas, frutas maduras.
- **Evita fritos**, embutidos, salsas industriales y productos “energéticos” sin prescripción.
- **Esta dieta ayuda a evitar sobrecarga hepática mientras te recuperas.**



SIGNOS DE ALARMA – VIGILANCIA EN CASA (mínimo 7 días)

- **Fiebre** que regresa o no cede.
- **Dolor abdominal intenso** o vómitos persistentes.
- **Sangrados** (encías, nariz, orina, vómito, heces).
- **Somnolencia excesiva**, lentitud mental, confusión.
- **Dificultad para respirar** o palpitaciones.
- **Orina escasa** o muy oscura.
- **Hinchazón** de piernas, rostro o párpados.
- **Flemas verdosas**, fiebre prolongada o dolor localizado (sugiere infección bacteriana secundaria).

MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS A EVITAR - (10 a 14 días)

- Usa solo lo formulado por **el médico tratante.**
- **NO consumas: aspirina, ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, dipirona** (riesgo de sangrado).
- **Evita infusiones naturistas** como ruda, caléndula, anamu, gualanday, boldo, llantén, uña de gato, diente de león, etc.
- **No apliques medicamentos intramusculares por riesgo de sangrado o complicaciones musculares.**



EL DENGUE PUEDE REPETIRSE

- **El dengue tiene 4 serotipos distintos.**
- **Haber tenido dengue una vez NO te protege de futuras infecciones.**
- **Una segunda infección puede ser más grave.**
- **Prevenir nuevas picaduras** es esencial.



PREVENCIóN DEL DENGUE

(mínimo 10 días tras el alta)

- **Usa repelente**, ropa de manga larga y mosquiteros.
- **Voltea y limpia todos los recipientes con agua (floreros, baldes, llantas).**
- **Protege especialmente** a niños, adultos mayores y personas con comorbilidades.