

Qué Debes Saber Sobre

Resfrío Y Gripe



¿Es un resfrío o una gripe? Para su protección, conozca la diferencia

El resfrío y la gripe (también llamada influenza) se parecen de muchas maneras. Pero a veces la gripe puede derivar en problemas más serios como, por ejemplo, en una enfermedad pulmonar, la neumonía. La nariz tapada, la garganta irritada y los stornudos son generalmente señales de resfrío. Si está cansado, con fiebre, dolor de cabeza y molestias y dolores fuertes probablemente tenga gripe. La tos puede ser señal de resfrío o gripe. Pero una tos intensa generalmente indica una gripe.

Sepa cuándo llamar a su doctor

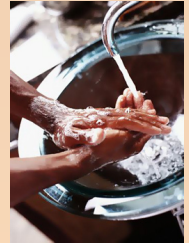
En general, no tiene que llamar a su doctor de inmediato si tiene señales de resfrío o gripe. Pero debería llamar a su doctor en las siguientes situaciones:

- Si sus síntomas empeoran.
- Si sus síntomas duran mucho tiempo.
- Si luego de sentirse un poco mejor, desarrolla señales de un problema más serio. Algunos de estas señales son: malestar estomacal, vómitos, fiebre alta, temblores y escalofríos, dolor en el pecho, o tos con mucosidades espesas de color amarillo verdoso.



¿Cómo puede tratar de evitar un resfrío?

- Lávese las manos con frecuencia. Los gérmenes de la gripe son fáciles de contagiar, incluso mientras le da la mano a alguien o toca picaportes o pasamanos.
- Dentro de lo posible, evite el contacto con personas resfriadas.
- Si estornuda o tose, hágalo en un pañuelo descartable y luego tírelo.
- Limpie las superficies que toca con un desinfectante que mate los gérmenes.
- No se toque la nariz, los ojos o la boca. Los gérmenes pueden entrar fácilmente en su cuerpo a través de estas vías.



Intente evitar contagiarse de gripe

La vacuna contra la gripe puede reducir sus posibilidades de contraer gripe. El mejor momento para vacunarse es desde mediados de octubre hasta mediados de noviembre, porque la mayoría de la gente se contagia de gripe en invierno. La vacuna no le puede causar gripe pero puede sentirse dolorido/a o débil o tener fiebre durante un par de días.

¿Quiénes deben vacunarse contra la gripe?

Casi todas las personas que quieran reducir sus posibilidades de contraer gripe pueden vacunarse. La vacuna para la gripe es sobretodo importante para:

- Las personas de 65 o más años de edad.
- Los pacientes que están en hogares de ancianos.
- Las personas de más de seis meses de edad con problemas de salud, tales como el asma, o con enfermedades crónicas, tales como el VIH o enfermedades del corazón.
- Las personas que están habitualmente con ancianos o con personas con problemas de salud.



Resfrío Y Gripe

¿Quiénes no tendrían que vacunarse contra la gripe?

Algunas personas no deberían vacunarse contra la gripe. Antes de vacunarse contra la gripe, debe consultar con su doctor. No debería vacunarse contra la gripe si:

- Tiene ciertas alergias, especialmente al huevo.
- Tiene una enfermedad, como la neumonía.
- Tiene fiebre alta.
- Está embarazada.

Los medicamentos de prescripción pueden prevenir la gripe

Si se encuentra entre quienes que no deben vacunarse contra la gripe, consulte a su doctor sobre los medicamentos de prescripción que ayudan a prevenir la gripe. Y si se contagia de gripe, el tomar estos medicamentos dentro de las primeras 48 horas puede hacer que su enfermedad sea menos seria.

¿Debería tomar antibióticos para un resfrío o una gripe?

Los antibióticos no tienen efecto sobre los gérmenes del resfrío ni de la gripe.

Además, sólo se debe tomar antibióticos cuando sea realmente necesario.

¿Cómo puede hacer para sentirse mejor mientras está enfermo?

Un resfrío generalmente dura de un par de días hasta una semana. El cansancio provocado por la gripe puede continuar por varias semanas.

Para sentirse mejor mientras está enfermo:

- Tome mucho líquido.
- Descanse bastante.
- Utilice un humidificador (dispositivo eléctrico que pone agua en el aire).

Los medicamentos contra el resfrío y la gripe que se compran sin prescripción pueden ser de ayuda.

Elija los medicamentos adecuados a sus síntomas. Asegúrese de que la etiqueta diga que trata sus síntomas.

Si quiere:

Elija un medicamento con:

Destapar la nariz

Descongestivo nasal

Calmar la tos

Antitusígeno

Aflojar mucosidades para poder expectorarlas

Expectorante

Detener el goteo de su nariz y el estornudo

Antihistamínico

Aliviar la fiebre, los dolores de cabeza, las molestias y los dolores leves

Analgésico

Proteja a sus hijos/as de los "Salicilatos" en los medicamentos para el resfrío.

- No dé aspirina u otros "Salicilatos" a los/las niños/as o adolescentes con síntomas de resfrío o gripe.
- Si no sabe bien cuáles son los productos que contienen Salicilatos, consulte a su doctor o farmacéutico.
- Una rara afección llamada síndrome de Reye puede causar la enfermedad o muerte de personas jóvenes si toman estos medicamentos mientras tienen estos síntomas.

