



Live Well, Work Well



¿RESFRIADO O GRIPE?

Aunque el resfriado común y la gripe estacional comparten varios síntomas, hay puntos de diferenciación que te ayudarán a identificar cuáles puedes tener para buscar el tratamiento adecuado. Es importante notar la diferencia, ya que la gripe puede provocar complicaciones de salud más graves, mientras que el resfriado probablemente no lo hará.

Resfriado común

Por lo general, los síntomas del resfriado común aparecen gradualmente y pueden comenzar con dolor de garganta o senos paranasales irritados. Los síntomas más comunes de un resfriado son congestión nasal, estornudos y secreción nasal. Los síntomas también pueden incluir tos, dolor de cabeza leve y dolores corporales leves. Los niños pequeños también pueden tener fiebre baja, pero la fiebre en los niños mayores o en los adultos suele indicar gripe.

Las personas generalmente son contagiosas durante los primeros tres días que tienen un resfriado. Los síntomas tienden a desaparecer en una semana.

Gripe estacional

A diferencia del resfriado común, los síntomas de la gripe suelen aparecer de forma repentina y vigorosa, y a menudo comienzan con fiebre alta, dolor de cabeza, dolores corporales y fatiga. Además, los síntomas de la gripe pueden incluir tos seca, dolor de garganta y, a veces, secreción o congestión nasal.

Los síntomas suelen ser más graves que los de un resfriado. Los síntomas de la gripe tienden a mejorar gradualmente después de dos a cinco días, pero pueden durar una semana o más. Debe quedarse en casa

Prevención

Existen estrategias que pueden ayudarle a evitar enfermarse de cualquiera de estas afecciones. Estos incluyen lavarse las manos con frecuencia, desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Si está enfermo, tosa y estornude en el codo para evitar propagar gérmenes a otras personas.

También considere vacunarse contra la gripe estacional todos los años, que ahora recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para todas las personas mayores de 6 meses de edad.

Tratamiento

Para el resfriado común, una visita al médico generalmente no es necesaria. Los medicamentos de venta libre pueden ser eficaces para tratar los síntomas. Para la gripe, un médico puede recetar medicamentos antivirales que ayudarán a disminuir la gravedad y la duración de los síntomas.

Pueden ocurrir complicaciones de salud potencialmente graves en las personas que padecen gripe. Llame a su médico si cree que sus síntomas están empeorando o si tiene una afección como asma, diabetes o está embarazada.