

La Diferencia Entre los Síntomas del Resfrío y de la Gripe

¿Conoce las diferencias entre los síntomas del resfriado común y la gripe estacional? Estas son algunas de las diferencias generales para ayudarle a conocer que es lo que tiene que hacer para prevenir el flu.

Síntomas	Resfriado Común	Gripe Estacional
Fiebre	No es común en el resfriado	Suele estar presente en más del 80% de los casos de gripe. Generalmente se presenta una temperatura de 100 F o más que dura de 3 a 4 días.
Tos	A menudo está presente en el resfriado común y es una tos productiva (con flemas)	Suele estar presente en la gripe, algunas veces es referida como una tos seca o no productiva (sin flemas)
Dolor	En el resfriado se presentan dolores leves en el cuerpo	En la gripe, son comunes los dolores en el cuerpo que van de moderados a fuertes
Congestión Nasal	Es común en un resfriado y por lo general se resuelve espontáneamente en una semana	No suele presentarse con la gripe
Escalofrió	No es común en un resfriado	Se presenta en el 60% de las personas que tienen la gripe
Cansancio	Es bastante leve en el resfriado	Es de moderado a severo en la gripe
Estornudo	Se presenta frecuentemente en el resfriado	Es de moderado a severo en la gripe
Síntomas Repentinos	Los síntomas de un resfriado tienden a desarrollarse a través de varios días	La gripe comienza rápido de 3 a 6 horas, pega fuerte e incluye síntomas repentinos tales como fiebre alta, dolor y molestias
Dolor de Cabeza	Es poco común con el resfriado	Es muy común con la gripe se presenta en el 80% de los casos
Dolor de Garganta	Está presente y es común con un resfriado	No es común en la gripe
Malestar en el Pecho	Se presenta de leve a moderada intensidad con el resfriado	Es frecuentemente severo en la gripe



www.UtahFluFighters.org

Protección Contra la Influenza (Gripe)

1. Recibir la vacuna contra la gripe estacional (influenza) es el paso más importante para prevenirla.

Encuentra una clínica donde puedas recibir esta vacuna en el localizador de centro de vacunación contra la gripe.

Visite www.immunize-utah.org o www.UtahFluFighters.org.



2. Evita el contacto cercano.

Evita el contacto cercano con las personas que están enfermas. Si te enfermas, mantente alejado de otras personas para evitar que ellas también se enfermen.

3. Quédate en tu casa si estás enfermo.

Si te es posible permanece en tu casa, no vayas al trabajo, escuela, o a tus mandados cuando estés enfermo. Con esta medida puedes ayudar a prevenir que otros puedan contagiarse con la enfermedad.

4. Cubre tu boca y nariz.

Cubre tu boca y tu nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar esta medida puede evitar que aquellos que estén a tu alrededor se enfermen.

5. Lava tus manos.

El lavarte las manos frecuentemente te ayudará a protegerte contra los gérmenes que causan la gripe.

6. Evite tocar tus ojos, nariz o boca.

Los gérmenes se diseminan fácilmente cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.

7. Practica otros hábitos saludables.

Duerme lo suficiente, mantente físicamente activo, controla tu estrés, bebe muchos líquidos y come alimentos nutritivos.

8. Toma medicamentos antivirales solamente si tu doctor te los prescribe.

Los medicamentos antivirales pueden hacer que la enfermedad sea más leve y acorten el tiempo en el que puedas estar enfermo, también puedan prevenir las complicaciones serias por causa de la gripe. Estos medicamentos deben tomarse dentro de los dos días en lo que aparecen los primeros síntomas.



www.UtahFluFighters.org