

GRYPE Y RESFRIADO

- **Descripción**

La **gripe** es una enfermedad viral aguda que afecta a las vías respiratorias superiores. Dependiendo de la edad y estado de salud de cada persona la gripe se puede presentar con síntomas leves (la mayoría de la población) o graves (personas de edad avanzada o con enfermedades crónicas).

El **resfriado** es una enfermedad viral que afecta a las vías respiratorias superiores cuyos síntomas son leves.

Las dos enfermedades se contagian fácilmente de unas personas a otras a través de las gotitas de saliva que expulsamos al hablar, toser o estornudar.

- **Síntomas**

Gripe: Fiebre alta, por encima de 38,5º, problemas respiratorios (tos, congestión nasal...), dolor de cabeza, debilidad y fatiga, dolor muscular, trastornos digestivos y malestar general. Suelen aparecer de forma brusca y repentina. Suelen durar entre 2 y 4 días siempre y cuando no se presenten complicaciones.

Resfriado: Sin fiebre o fiebre baja, por debajo de 38,5ºC, problemas respiratorios (congestión y secreción nasal, tos y estornudos), dolor de garganta y a veces dolor de cabeza. Los síntomas suelen ser más intensos y duraderos en las personas fumadoras. La enfermedad suele durar entre 2 y 7 días aunque a veces se puede prolongar hasta 2 semanas.

- **Tratamiento farmacológico**

El tratamiento se limita al control de los síntomas. Los analgésicos y antitérmicos ayudan a aliviar molestias como el dolor de cabeza o la fiebre.

Existen medicamentos anticatarrales que combinan distintos principios activos para aliviar todos los síntomas. Deben usarse con precaución porque pueden interactuar con otros medicamentos que se estén empleando y alterar su efecto, o empeorar otras enfermedades presentes.

En personas de alto riesgo que padezcan gripe, el médico puede prescribir medicamentos antivirales.

Los antibióticos no curan la gripe ni el resfriado.

GRUPE Y RESFRIADO

- **Recomendaciones no farmacológicas**

- Guarde reposo
- Evite cambios bruscos de temperatura y un exceso de ropa de abrigo
- Ingiera abundante cantidad de líquidos
- Deje el tabaco si fuma, puede ser un buen momento para dejarlo definitivamente
- Tome caramelos sin azúcar, aumentan la producción de saliva y disminuyen la sensación de irritación de garganta.

- **Prevención**

- Ventile bien la casa, 15 minutos por la mañana
- Coma frutas de invierno y todo tipo de verduras o legumbres diariamente junto al resto de los componentes de una dieta saludable. Beba agua abundantemente
- Utilice pañuelos de un solo uso para sonarse y para taparse al estornudar o toser.
- Lávese a menudo las manos con agua y jabón o con productos que contengan alcohol
- La vacunación antigripal es la principal medida para prevenir la gripe. Si tiene 60 años o más, si padece alguna enfermedad crónica ó si es una mujer embarazada tiene más riesgo de que se produzcan complicaciones por lo que debería solicitar la vacunación en su centro de salud entre finales de octubre y finales de diciembre. La vacunación antigripal también es aconsejable para el resto de la población.