

## ¿Síntomas de Gripe o Resfriado?



Cuando usted se despierta con estornudos, tos, y tiene ese dolor, fiebre, la sensación de no poder mover un músculo, ¿cómo puede saber si usted tiene síntomas de gripe o resfriado?

Es importante saber la diferencia entre los síntomas de gripe o resfriado. Un resfriado es una enfermedad respiratoria leve comparado a la gripe. Si bien, los síntomas de resfriado pueden hacer que

usted se sienta mal por pocos días, los síntomas de la gripe pueden hacer que usted se sienta muy mal por unos días o semanas. La gripe también puede dar lugar a problemas de salud graves como la neumonía e incluso hospitalización.

### ¿Cuáles son síntomas de resfriado común?

Los síntomas de resfriado usualmente comienzan con un dolor de garganta, que por lo general desaparece después de un día o dos. Síntomas nasales, rinorrea, seguido de congestión, junto con tos por el cuarto y quinto día. La fiebre es poco frecuente en adultos, pero una ligera fiebre es posible. Los niños son más propensos a tener fiebre con un resfriado.

### ¿Cuánto tiempo duran los síntomas de resfriado?

Los síntomas de resfriado suelen durar alrededor de una semana. Durante los tres primeros días que usted tiene síntomas de resfriado, el resfriado es contagioso. Esto significa que usted puede pasar el resfriado a otros, entonces quédese en casa y descanse. En caso que los síntomas de resfriado no parezcan estar mejorando después de una semana, usted puede tener una infección bacteriana, lo que significa que puede necesitar antibióticos.

### ¿Cuáles son los síntomas comunes de la gripe?

Los síntomas de la gripe suelen ser más graves que los síntomas de resfriado y llegan rápidamente. Los síntomas de la gripe incluyen dolor de garganta, fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, congestión y tos. La gripe es causada por una variedad de virus de la gripe.

La mayoría de los síntomas de la gripe mejoran gradualmente durante dos a cinco días, pero no es raro sentirlos por una semana o más. Una complicación común de la gripe es la neumonía, especialmente en los jóvenes, ancianos, o personas con carcinoma de pulmón o problemas del corazón. Si se observa la falta de aire, usted debe dejar saber a su médico.

Otro signo común de la neumonía es la fiebre que regresa después de haber pasado por un día o dos.

Al igual que los virus del resfriado, los virus de la gripe entran en su cuerpo a través de las membranas mucosas de la nariz, los ojos o la boca. Cada vez que toque la mano a una de estas

áreas, usted podría infectarse con un virus, lo que hace que sea muy importante para mantener sus manos libres de gérmenes, con el lavado frecuente para prevenir tanto la gripe y resfriado.

### ¿Son síntomas de gripe o resfriado?

¿Cómo saber si usted tiene gripe o síntomas de resfriado? Tome su temperatura, dicen muchos expertos. Los síntomas de la gripe a menudo imitan síntomas de resfriado con congestión nasal, tos, dolores, y malestar general.

Pero un resfriado común rara vez tiene síntomas de la fiebre por encima de 101 grados F. Con los síntomas de la gripe, usted tendrá probablemente una fiebre inicial y usted se sentirá mal. Los Dolores musculares y del cuerpo son también más comunes con la gripe. El siguiente cuadro puede ayudar a

determinar si usted tiene los síntomas de la gripe o resfriado.



Síntomas	Resfriado	Gripe
Fiebre	A veces, suelen ser leves	Usual; alta (100-102 F; ocasionalmente más alta, especialmente en niños); dura de 3 a 4 días
Dolor de cabeza	Ocasionalmente	Común
Dolores en general	Ligero	Usual; a menudo graves
Fatiga, debilidad	Algunas veces	Usual; puede durar de 2 a 3 semanas
Cansancio extremo	Nunca	Usual; al principio del padecimiento
Congestión nasal	Común	Algunas veces
Estornudos	Usual	Algunas veces
Dolor de garganta	Común	Algunas veces
Malestar en el pecho, tos	Leve a moderada; tos con flema	Común; puede pasar a grave

## La gripe porcina

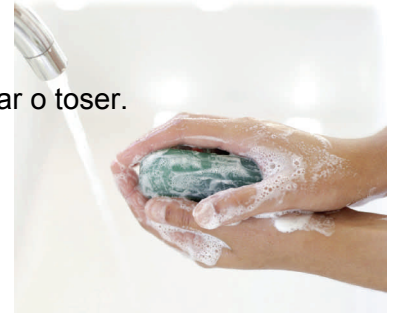
La propagación del virus de la gripe porcina A (H1N1) se cree que está sucediendo en la misma forma en que se propaga la gripe estacional. Los virus de la gripe se propagan principalmente de persona a persona cuando alguien con gripe tose o estornuda. A veces, las personas pueden infectarse al tocar algo que contiene el virus de la gripe y luego se tocan la boca o la nariz. Es fundamental que la gente lave y desinfecte sus manos con un limpiador de base de alcohol para ayudar a minimizar la propagación de gérmenes.

### ¿Cómo puedo minimizar la propagación de gérmenes?

Si usted está enfermo, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan que limite su contacto con otras personas tanto como sea posible. No vaya al trabajo, escuela u otros lugares públicos.

Además, los CDC recomiendan:

- Cubrir su boca y nariz con un pañuelo de papel al toser o estornudar.
- Tirar el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Lave sus manos con agua y jabón con frecuencia, en especial después de estornudar o toser.
- Los limpiadores con base de alcohol también son efectivos.
- Trate de evitar contacto estrecho con personas enfermas.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Es una forma en que se propaga el virus.



### ¿Cuáles son los síntomas de este virus?

*Los síntomas incluyen fiebre, tos, flujo nasal, dolores corporales, náusea, vómito y diarrea.*

### ¿Cuáles son las señales de alerta de emergencia para NIÑOS?



Las señales de alerta de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Color azulado de la piel.
- No beber suficientes líquidos.
- No despertarse o no interactuar.
- Muy irritable, y que el niño(a) no quiere que lo toquen.
- Los síntomas de la gripe mejoran, pero después regresan acompañados de fiebre y una tos peor.
- Fiebre con erupción.

### ¿Cuáles son las señales de alerta de emergencia para ADULTOS?

Las señales de alerta de emergencia que requieren atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aliento.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareos repentinos.
- Confusión.
- Vómito severo o persistente.



### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si vive en alguna área donde se han detectado casos de gripe porcina y usted se enferma y tiene síntomas de gripe, contacte a su médico.

Trate de evitar ir a la sala de emergencia a menos que sea crítico. El experto en salud determinará si es necesario hacer pruebas de gripe o si el tratamiento es necesario.