

Época de resfriados y gripe

¿Qué son los gérmenes?

- Los gérmenes hacen que las personas se enfermen
- No se puede ver los gérmenes a simple vista
 - Están en el aire
 - Están en las cosas que tocamos
- Uno puede contagiarse de un resfriado o una gripe debido a los gérmenes



¿Cómo pueden los gérmenes causarte resfriados y gripe?

- Los gérmenes llegan al aire cuando una persona enferma exhala
- Los gérmenes llegan a los objetos que toca una persona infectada
- Puedes inhalar gérmenes
- Puedes tocar objetos que tengan gérmenes y luego tocarte la boca, la nariz o los ojos e infectarte
- **En poco tiempo, tú también tendrás un resfrío o gripe**



Contagiarse de un resfriado

- Te puedes resfriar en cualquier momento
- Generalmente la gente se resfría:
 - Durante el otoño y el invierno
 - Cuando pasan mucho tiempo sin salir
 - Cuando están estresados o cansados
- Los resfriados pueden durar de 2 a 4 semanas



¿Cuáles son los síntomas de un resfriado?

Probablemente estés resfriado si...

- Tienes estornudos o tos
- Tienes picor o dolor en la garganta
- Tienes la nariz mucosa o tapada
- Te lloran los ojos
- Te sientes cansado



Contagio de gripe

- Todos los años, muchas personas se contagian de gripe
 - Todos los años hay nuevas vacunas contra la gripe
- La gripe se parece a un resfriado
 - Sin embargo, es mucho peor!
- Comenzarás a sentirte muy mal dentro de un lapso de 3-6 horas



¿Cuáles son los síntomas de una gripe?

Probablemente tengas gripe si...

- Tienes fiebre
- Tienes dolores y malestar general
- Te sientes muy cansado
- Te duele la cabeza
- Tienes tos
- Sientes mucho frío



La gripe es diferente del resfriado

- Cuando tienes gripe, es posible que **no**:
 - Estornudes
 - Tengas la nariz tapada
 - Te duela la garganta
- A veces es difícil diferenciar si se trata de un resfriado, una gripe o alergia



¿Cómo puedes mejorarte de un resfriado o una gripe?

- Descansa mucho
- Quédate en casa si tienes fiebre
- Bebe mucha agua, caldo, té caliente, y jugos de fruta
- Aliméntate saludablemente
- No bebas alcohol
- No fumes ni te acerques a personas que estén fumando
- Toma duchas calientes para que se te destape la nariz

Consulta a tu medico si:

- Tienes mucha fiebre (más de 101° F)
- Te duele mucho la cabeza
- Tienes muchos dolores y malestar general en todo el cuerpo
- Te cuesta respirar
- Respiras más rápido de lo habitual
- Tienes tos seca (toses, pero no expulsas flema)
- Tienes malestar estomacal, vómitos o diarrea



Hay formas de evitar contagiarte de resfriados y gripes:

La prevención es evitar enfermarte

- Vacúnate contra la gripe (consulta a tu médico)
- **Lávate las manos con jabón (durante al menos 20 segundos) :**
 - Antes de comer
 - Después de ir al baño
 - Si has estado cerca de alguien enfermo
 - Si has tosido o estornudado
- Descansa mucho
- Aliméntate saludablemente
- Tápate la nariz y la boca al toser o estornudar



¿Qué debo hacer si estoy cerca de alguien que está resfriado o tiene gripe?

- Pídele que se cubra la cara cuando necesite toser o estornudar
- Lávate las manos con mucha frecuencia
- Si alguien está enfermo, no compartas con esta persona:
 - Toallas
 - Comida
 - Cuchillos, tenedores ni cucharas
 - Vasos, tazas ni platos
- Trata de mantenerte alejado de las personas que estén enfermas y sugiereles que se queden en casa y descansen hasta que se sientan mejor

Más información sobre resfriados y gripe

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
 - <https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>
- Academia Americana de Médicos de Familia
 - <https://es.familydoctor.org/condicion/resfriados-y-gripe/>