

Época de resfriados y gripes

Esta hoja de recomendaciones viene acompañada de la presentación “Época de resfriados y gripes”.

Los gérmenes pueden provocarle resfriado o gripe

Los gérmenes enferman a las personas. No puede verlos, pero están en el aire y sobre las cosas que toca. Puede resfriarse o engriparse a través de los gérmenes.

Los gérmenes llegan al aire cuando una persona enferma exhala o estornuda. Se extienden a las cosas que la persona enferma ha tocado. Los gérmenes se pueden aspirar. Puede tocar cosas con gérmenes y luego tocarse la boca, nariz o los ojos.

Es posible que, en poco tiempo, usted también tenga un resfriado o gripe.

Resfriarse

Usted se puede resfriar en cualquier momento. Las personas se resfrían más en el otoño e invierno, cuando se quedan en casa mucho tiempo y cuando están preocupadas o cansadas. Los resfriados pueden durar entre 2 a 4 semanas.

Es posible que tenga un resfriado si usted...

- Estornuda o tose
- Siente incomodidad o irritación en la garganta
- Tiene secreción nasal o la nariz congestionada
- Tiene los ojos llorosos
- Se siente cansado

Engriparse

Muchas personas se engripan al año. Hay vacunas nuevas para la gripe todos los años. La gripe puede parecerse al resfriado, pero la gripe es mucho peor! Se comienza a sentir malestar dentro de 3 a 6 horas.

Es posible que tenga gripe si usted...

- Tiene fiebre
- Siente dolores y molestias por todo el cuerpo
- Se siente muy cansado
- Tiene dolor de cabeza
- Tose
- Siente mucho frío

La gripe es diferente al resfriado

Si tiene gripe, es posible que **no**: estornuda, tenga la nariz congestionada o dolor de garganta. Puede ser difícil distinguir si es un resfriado, una gripe o alergia.

¿Cómo puede sentirse mejor si está resfriado o engripado?

- Descansar mucho
- Quedarse en casa si tiene fiebre
- Beber mucha agua, caldos, té caliente y jugos
- Comer alimentos saludables
- No beber alcohol

Hoja de recomendaciones

- No fumar y alejarse de los fumadores
- Bañarse con agua caliente para ayudarle a despejar la nariz

Llame a su médico si:

- Tiene fiebre alta (por encima de 101°F o 38°C)
- Tiene un dolor de cabeza fuerte
- Tiene dolores y molestias fuertes en el cuerpo
- Tiene dificultad para respirar
- Respira más rápido de lo normal
- Tose, pero no expulsa nada
- Tiene malestar estomacal, vómitos o diarrea

Hay formas de prevenir los resfriados o gripes

Prevención quiere decir evitar enfermarse.

- Recibir una vacuna antigripal (consulte con su médico)
- **Lavarse las manos con jabón (por al menos 20 segundos):**
 - Antes de comer
 - Luego de usar el baño
 - Si ha estado cerca de una persona enferma
 - Si tose o estornuda
- Descansar mucho
- Comer alimentos saludables
- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar

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

- Pídale que se cubra la cara si necesita toser o estornudar
- Lavarse las manos con frecuencia
- Si alguien está enfermo, no comparta:
 - Toallas
 - Alimentos
 - Cuchillos, tenedores o cucharas
 - Vasos, tazas, tazones o platos
- Intente alejarse de las personas enfermas y motíuelos a quedarse en casa y descansar

Más información sobre resfriados y gripes

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