

GRUPE O RESFRÍO

Otoño e invierno son las estaciones en que las personas están más propensas a sufrir resfríos y gripe. Ambos procesos son infecciosos y se originan en las vías respiratorias, nariz, senos nasales y garganta. Aunque comparten ciertos síntomas o características, se trata de enfermedades diferentes. La propagación del virus se acelera en lugares de gran concentración de personas como oficinas, escuelas, shoppings o medios públicos de transporte.

¿CÓMO DETECTAR LA DIFERENCIA?

GRUPE

Enfermedad respiratoria aguda, es causada por el virus de la influenza que ingresa por las vías respiratorias y se contagia por las gotitas procedentes de la tos y estornudos de personas infectadas.

48hs

Periodo de incubación

72hs

Se manifiesta la enfermedad

5 - 7
días

Duración de los síntomas



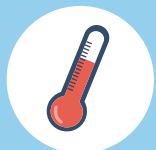
RESFRÍO

Infección vírica de las vías respiratorias altas. Más de 200 tipos de virus pueden causar el resfrío.

Congestión nasal y goteo (rinorrea), estornudos. También pueden aparecer irritación ocular, dolor de garganta y tos.

los síntomas pueden prolongarse

de 3 a 10 días



Fiebre alta
(hasta 40°C)



Escalofríos



Dolor de cabeza
y garganta



Tos seca



Cansancio
y debilidad

los síntomas pueden durar

entre 7 y 14 días, hasta 3 semanas

Otros síntomas menos frecuentes son ojos llorosos y doloridos, congestión nasal y moqueo.

TRATAMIENTO DE LA GRIPE

Administración de medicamentos que mejoran el estado general del paciente:



Aplicar tratamiento antiviral específico no es muy frecuente y su eficacia dudosa. Existen algunos fármacos antivíricos que se administran en casos específicos exclusivamente.



Antitérmicos para bajar la fiebre



Antitusígenos, en caso de tos seca persistente



Reposo en cama



Hidratación (más de 2 lt. de líquido al día)



Inhalaciones de vapor de agua caliente



Baños tibios para bajar la fiebre

TRATAMIENTO DEL RESFRÍO

Muy similar a la gripe, el resfrío se resuelve solo y los fármacos (analgésicos) no aceleran su curación, sólo alivian los síntomas.

Se recomienda hidratación suficiente para facilitar la eliminación de secreciones nasales.



Los antibióticos no presentan utilidad alguna en el tratamiento de la gripe y resfrío.

GRIPE

Generalmente tiene un curso benigno, sin complicaciones, excepto en grupos de población de mayor riesgo como ancianos o enfermos crónicos, entre otros.

- Expectoración purulenta
- Dolor torácico
- Sensación de ahogo
- Disminución del nivel de conciencia
- Persistencia de la fiebre por más de 5 días
- Dolor de oídos importante
- Empeoramiento de los síntomas

RESFRÍO

Generalmente tiene un curso benigno, sin complicaciones, excepto en grupos de población de mayor riesgo como ancianos o enfermos crónicos, entre otros.

- Lenta mejoría o empeoramiento de síntomas al cabo de 5 / 7 días
- Aparición de fiebre
- Dolor torácico
- Cualquier síntoma diferente a los habituales en el resfrío



**CONSULTA
MÉDICA**

GRIPE

PREVENCIÓN

Lavar las manos con frecuencia
Usar pañuelos descartables para cubrir la boca
Aplicarse la vacuna antigripal cada año
Evitar tocarse ojos, boca y nariz, así se propaga el virus presente en las manos
Evitar el contacto con personas infectadas
Evitar lugares de gran concentración de personas
Ventilar los ambientes.

RESFRÍO

PREVENCIÓN

Higienizar las manos frecuentemente
Mantener limpios y evitar compartir dispositivos (teléfonos, teclados, etc.)
Ventilar los espacios compartidos con otras personas
Evitar el tabaco en todo momento
Buen descanso, adecuada hidratación y alimentación rica en vitaminas y minerales fortalecen el organismo para combatir el resfrío.