

La diferencia entre los síntomas del resfriado y de la gripe

¿Conoce las diferencias entre los síntomas del resfriado común y la gripe estacional? Estas son algunas de las diferencias generales para ayudarle a conocer qué es lo que tiene que hacer para prevenir la gripe.

Síntomas	Resfriado común	Gripe estacional
Fiebre	No es común	Suele estar presente en más del 80% de los casos de gripe. Generalmente se presenta una temperatura de 37,7 C° o más que dura de 3 a 4 días.
Tos	A menudo está presente y es una tos productiva (con flemas)	Suele estar presente, algunas veces es referida como una tos seca o no productiva (sin flemas)
Dolor	Se presentan dolores leves en el cuerpo	Son comunes y van de moderados a fuertes
Congestión nasal	Es común y por lo general se resuelve espontáneamente en una semana	No suele presentarse
Escalofríos	No es común	Se presenta en el 60% de las personas que tienen la gripe
Cansancio	Es bastante leve	Es de moderado a severo
Estornudos	Se presenta frecuentemente	Es de moderado a severo
Síntomas repentinos	Los síntomas se desarrollan a través de varios días	Los síntomas tardan en aparecer entre 3 y 6 horas e incluyen fiebre alta, dolor y molestias
Dolor de cabeza	Es poco común	Es muy común, se presenta en el 80% de los casos
Dolor de garganta	Está presente y es común	No es común
Malestar en el pecho	Se presenta de leve a moderada intensidad con el resfriado	Es frecuentemente severo en la gripe

Protección contra la gripe

1) Evita el contacto cercano

Evita el contacto cercano con las personas que están enfermas. Si te enfermas, mantente alejado de otras personas para evitar que ellas también se enfermen.

2) Quédate en casa si estás enfermo

Si te es posible permanece en casa haciendo reposo, no vayas al trabajo ni a la escuela. Con esta medida puedes ayudar a prevenir que otros puedan contagiarse con la enfermedad.

3) Cubre tu boca y nariz

Cubre tu boca y tu nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, esta medida puede evitar el contagio.

4) Lava tus manos

El lavarte las manos frecuentemente te ayudará a protegerte contra los gérmenes que causan la gripe.

5) Evita tocar tus ojos, nariz o boca

Los gérmenes se diseminan fácilmente cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y luego toca sus ojos, nariz o boca.

6) Practica otros hábitos saludables

Duerme lo suficiente, mantente físicamente activo, controla tu estrés, bebe muchos líquidos y come alimentos nutritivos.

7) Hay productos naturales que te pueden ayudar

Puedes tomar preparados a base de fitoterapia para combatir los síntomas y favorecer la recuperación.