

# Consejo de salud: Cómo comprender los resfríos y la gripe

## ¿Sabía que...?

- Los resfríos son la principal causa de que los niños falten a la escuela y los adultos falten al trabajo.<sup>1</sup>
- Durante una temporada de gripe promedio, alrededor del 8% de la población de los EE. UU. se enferma de gripe.<sup>2</sup>
- La gripe puede propagarse a otras personas desde una distancia de 6 pies.<sup>3</sup>
- La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse todos los años.<sup>2</sup>



## ¿Se trata de un resfrío o de una gripe?

Tanto el resfrío como la gripe son infecciones de las vías respiratorias superiores. Sin embargo, son causadas por virus diferentes y los síntomas pueden ser más graves con el virus de la gripe que con el virus del resfrío. Recuerde que los síntomas por sí solos pueden no ser suficientes para distinguir estas infecciones.

Mientras que un resfrío puede ser causado por más de 200 virus (el rinovirus es el más común), la gripe estacional es causada por el virus de la influenza de tipo A o B. Esta es la razón por la que hay una vacuna disponible para la gripe y no para el resfrío.



## Alivio del resfrío<sup>4</sup>

No existe una cura para el resfrío. Para sentirse mejor, aborde los síntomas mientras su cuerpo combate el virus. Dado que el resfrío es causado por un virus, los antibióticos no le ayudarán a mejorarse. Un resfrío o un goteo nasal casi siempre mejorarán por sí solos. Para sentirse mejor cuando tenga un resfrío, tenga en cuenta lo siguiente:

- Descanse mucho.
- Beba bastante líquido, como agua y líquidos transparentes. Esto ayudará a aflojar la mucosidad y a prevenir la deshidratación.
- Tenga en cuenta que los medicamentos de venta sin receta (over the counter, OTC) pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero no harán que el resfrío desaparezca más rápido, ya que el virus necesita cumplir su ciclo. Debe tomar todos los medicamentos según lo indicado. Si los síntomas no desaparecen, llame a su proveedor de cuidado de la salud para recibir asesoramiento médico. Asegúrese de hablar con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo antes de usar un medicamento de venta sin receta para su hijo.

## Datos sobre el resfrío<sup>4</sup>

Los resfríos generalmente son más leves que la gripe.

Las personas con resfrío tienen más probabilidades de tener congestión o goteo nasal.

Los síntomas generalmente incluyen estornudos, congestión nasal, dolor de garganta, tos, lagrimeo, dolor de cabeza y fatiga.

Los síntomas suelen durar entre 7 y 10 días, y pueden extenderse hasta por 2 semanas.

Por lo general, los resfríos no provocan problemas de salud graves como pulmonía, infecciones u hospitalizaciones.

## Datos sobre la gripe<sup>5</sup>

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por el virus de la influenza.

Los virus de la gripe son más comunes durante el otoño y el invierno.

Los síntomas de la gripe son peores que los del resfrío y pueden incluir fiebre, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, fatiga, vómitos y diarrea (más común en niños).

La fiebre, los dolores corporales, el cansancio extremo y la tos seca son más comunes con la gripe y más intensos que cuando se asocian con un resfrío.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse todos los años.



## ¿Cómo puedo saber si tengo gripe?<sup>6</sup>

Hay pruebas disponibles para diagnosticar la gripe. La prueba más común es la “prueba rápida de diagnóstico de gripe”. Esta prueba puede proporcionar resultados en 30 minutos o menos. La capacidad de estas pruebas para detectar la gripe puede variar en gran medida, y pueden ser mejores para detectar la gripe en niños que en adultos. La mayoría de las personas con síntomas de gripe no necesitan realizarse una prueba porque los resultados de la prueba generalmente no cambian el tratamiento que reciben. Su proveedor de cuidado de la salud puede diagnosticarle gripe según sus síntomas y el criterio clínico, o puede elegir usar una prueba de diagnóstico de gripe.

Es posible tener gripe, así como otras enfermedades respiratorias, y COVID-19 al mismo tiempo.

Algunos de los síntomas de la gripe y la COVID-19 son similares, lo que puede hacer que sea difícil distinguir entre las dos solamente en función de los síntomas. Las pruebas de diagnóstico pueden ayudar a su proveedor de cuidado de la salud a determinar si usted tiene gripe o COVID-19.



## Durante el tratamiento de la gripe, haga lo siguiente:<sup>7</sup>

- Descanse mucho.
- Beba bastante líquido, como agua, caldo, bebidas deportivas o bebidas con electrolitos para prevenir la deshidratación.
- Use un humidificador para ayudar a facilitar la respiración.
- El uso de medicamentos sin receta puede aliviar algunos síntomas de la gripe, pero no hará que usted se contagie menos.
- Tenga en cuenta que los medicamentos antivirales pueden reducir la duración de su enfermedad y las complicaciones asociadas a la gripe. Debe comenzar a tomarlos lo antes posible, preferentemente dentro de las 48 horas posteriores al inicio de la enfermedad.
- Realice un seguimiento con su proveedor de cuidado de la salud si tiene algún efecto secundario o percibe un empeoramiento de los síntomas que pueda requerir cuidado de emergencia.



## Las medidas preventivas pueden reducir el riesgo de desarrollar gripe<sup>8</sup>

- Protéjase y proteja a los demás. Para ello, manténgase lejos de las personas que están enfermas y quédese en su casa sin ir a trabajar ni realizar actividades sociales si está enfermo.
- Lávese las manos. El lavado de manos es la mejor protección para mantener alejados a los gérmenes. Cuando se lave las manos, asegúrese de enjabonarlas bien, sin olvidar la parte posterior de las manos, el espacio debajo de las uñas y entre los dedos. Frote durante al menos 20 segundos, enjuague bien y seque.
- Lleve un estilo de vida más saludable: coma más sano, haga ejercicio, duerma lo suficiente y controle sus niveles de estrés.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. La vacuna antigripal puede reducir las enfermedades por gripe, las visitas al médico, y las faltas al trabajo y a la escuela debido a la gripe. Además, también puede prevenir las hospitalizaciones relacionadas con la gripe.



### Fuentes:

1. Centers for Disease Control and Prevention, Common Cold, <https://www.cdc.gov/dotw/common-cold/>; consultado en septiembre de 2022.
2. Centers for Disease Control and Prevention, About Flu, <https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.html>; consultado en septiembre de 2022.
3. Centers for Disease Control and Prevention, How Flu Spreads, <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm>; consultado en septiembre de 2022.
4. Centers for Disease Control and Prevention, Common Colds: Protect Yourself and Others, <https://www.cdc.gov/features/rhinoviruses/>; consultado en septiembre de 2022.
5. Centers for Disease Control and Prevention, Flu Symptoms & Complications, [https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fflu%2Fconsumer%2Fsymptoms.htm](https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fflu%2Fconsumer%2Fsymptoms.htm); consultado en septiembre de 2022.
6. Centers for Disease Control and Prevention, Diagnosing Flu, <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/testing.htm>; consultado en septiembre de 2022.
7. Centers for Disease Control and Prevention, Flu Treatment, <https://www.cdc.gov/flu/treatment/index.html>; consultado en septiembre de 2022.
8. Centers for Disease Control and Prevention, Healthy Habits to Help Prevent Flu, <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>; consultado en septiembre de 2022.

La información proporcionada en este folleto solo tiene fines informativos generales y no pretende ser un consejo médico ni debe interpretarse como tal. Las personas deben consultar con un profesional de cuidado de la salud adecuado para determinar qué opciones pueden ser apropiadas para ellas.