

Gripes y Resfriados

¿Qué causa los resfriados y las gripes?



Puede que no se dé cuenta, pero hay más de 200 virus en su entorno que pueden causar resfriados y gripes. Los virus ingresan al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca; pueden propagarse a través del contacto personal o al tocar superficies que ya han sido infectadas con un virus.

¿Cuál es la diferencia entre un resfriado y una gripe?



Una vez que un virus ingresa a su sistema, pronto tendrá un resfriado (una infección viral de la nariz o la garganta) o la gripe (que afecta el sistema respiratorio).

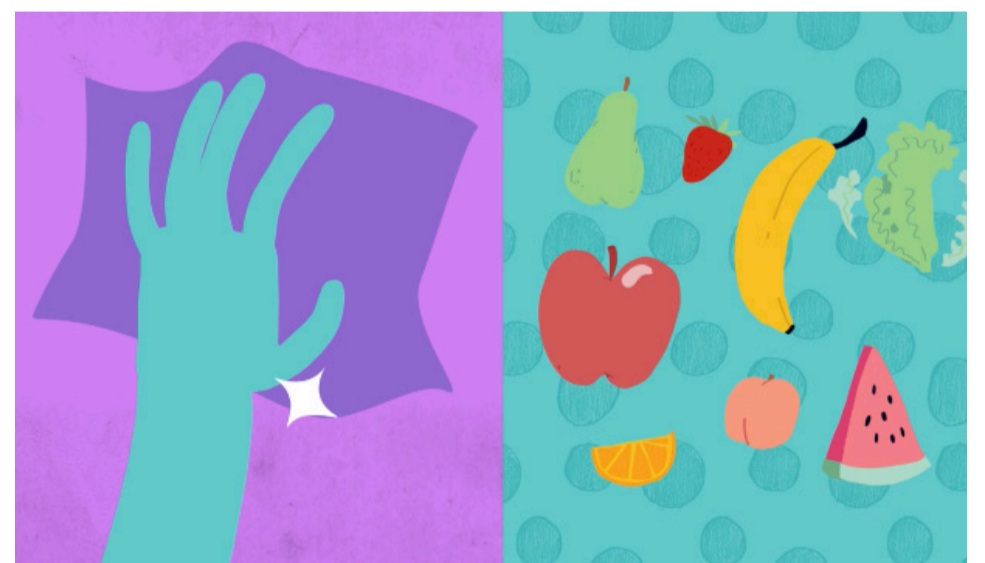


Un resfriado es más leve que la gripe y los síntomas se desarrollan gradualmente, como secreción nasal, congestión en el pecho, dolor de garganta y tos. Con reposo en cama y medicamentos de venta libre, los resfriados generalmente se resuelven en unos pocos días.



La gripe es más grave y puede desarrollarse rápidamente. Los síntomas pueden incluir fiebre alta, dolores musculares, dolores corporales, fatiga extrema, malestar en el pecho, dolores de cabeza y escalofríos. La gripe también puede provocar afecciones potencialmente mortales como neumonía.

Cómo protegerse



Puede protegerse de los resfriados y las gripes:

- Evite tocar superficies y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca
- Evite el contacto cercano con personas que puedan tener un resfriado o gripe.
- Lávese las manos con jabón y agua
- Mantenga las superficies limpias
- Desarrolle

Si sospecha que tiene gripe (fiebre alta o síntomas graves y persistentes), consulte a su médico.