

Un resfriado o la gripe

¿Cuál es?

Si se siente mal, con síntomas como nariz tupidada, dolor de garganta, tos y dolores generales, puede ser difícil decir si tiene un resfriado o la gripe. Ambos son enfermedades respiratorias, pero son causados por virus diferentes.

La gripe es frecuentemente peor que el resfriado común. Algunos síntomas, como la fiebre, los dolores corporales, el cansancio extremo y la tos seca son más comunes en la gripe y pueden ser también más intensos. Los resfriados son más moderados y tienen más posibilidades de incluir coriza o nariz tupidada. Los resfriados usualmente no terminan en problemas de salud serios como la neumonía o las infecciones bacterianas.

La distinción entre resfriado y gripe

Aquí le presentamos algunas formas generales de distinguir entre los síntomas del resfriado y la gripe.

- La fiebre es rara con el resfriado y común en la gripe.
- Los dolores de cabeza son raros en el resfriado y comunes en la gripe.
- Los dolores y molestias del cuerpo son ligeros en el resfriado y a veces severos en la gripe.
- El cansancio total no está asociado con el resfriado, pero es un síntoma usual al comienzo de la gripe.
- La fatiga y la debilidad ocurren ocasionalmente con el resfriado pero son típicos de la gripe. Estos síntomas pueden durar entre 2 y 3 semanas.
- La nariz congestionada (congestión nasal) es común en el resfriado pero no está necesariamente presente en la gripe.
- Los estornudos son un síntoma usual del resfriado pero ocurre sólo algunas veces con la gripe.
- El malestar en el pecho y la tos son de ligeros a moderados cuando ocurren con el resfriado. Estos síntomas son comunes con la gripe y pueden hacerse severos.

Es importante subrayar que los síntomas por si solos no siempre son suficientes para distinguir qué enfermedad usted tiene. Puede ser difícil e incluso imposible decir si usted tiene un resfriado o una gripe. Su proveedor de salud puede a veces hacerle una prueba para ver si tiene la gripe.

La medicina correcta para sus síntomas

No hay una cura para el resfriado común, pero algunas medicinas y estrategias de cuidados pueden ayudarlo a aliviar sus síntomas. Considere el uso de un descongestionante nasal para la nariz tupidada, un supresor de la tos para calmarla, un expectorante para aflojar los mocos, un antihistamínico para detener la coriza y los estornudos o un medicamento no esteroideo para reducir los malestares generales.

Si a usted se le diagnostica la gripe, su proveedor de salud puede recetarle un medicamento antiviral específico para el virus de la gripe. Dos de esas drogas se recomiendan para usarlas durante la estación de gripe del 2008- 2009 y ambas son efectivas contra los virus de influenza A y B. Ellas funcionan sólo contra el virus de la gripe, no cualquier otro virus que pueda provocar síntomas similares al de la gripe.

Las drogas antivirales de la influenza deben usarse dentro de los 2 primeros días de enfermar con la gripe y se deben tomar por 5 días. Si se usan correctamente, las drogas pueden reducir los síntomas de gripe y acortar el tiempo que usted esté enfermo en uno o dos días. También, ellas lo harán menos contagioso a las demás personas.

Pase lo que pase, no tome antibióticos para un resfriado o gripe. Ellos matan las bacterias, no los virus que causan resfriados y gripes. Además, el tomar antibióticos cuando no los necesita aumenta el riesgo de resistencia a infecciones posteriores.

Consejos preventivos

Para evitar resfriados y la gripe, siga estos consejos:

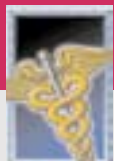
- Lávese las manos frecuentemente.
- Evite estar cerca de personas que están enfermas.
- Estornude o tosa en una toallita de papel y luego bótela.
- Limpie con un desinfectante las superficies que toque.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca, porque los virus pueden entrar a su cuerpo por esos puntos.

Para evitar agarrar la gripe, usted también se puede vacunar contra la enfermedad con una inyección o una vacuna en spray nasal. Ciertas personas definitivamente deben ser vacunadas, incluyendo las personas de 65 años o más, los pacientes de hogares de ancianos y cualquier persona mayor de seis meses que tenga problemas de salud o enfermedades de largo plazo. Por la misma causa, algunas personas no deben ser vacunadas. Hable con su proveedor de salud para determinar si el vacunarse es seguro para usted.

Las drogas antivirales dirigidas objetivamente también pueden ser usadas para prevenir la gripe en una persona que no está enferma, pero que ha estado expuesta a alguien que tiene la gripe.

Finalmente, si usted no pudo ser vacunado o está en un alto riesgo de enfermedad aún después de ser vacunado, puede recibir medicamentos antivirales de influenza como medida preventiva.

La información en este documento fue reunida de varias fuentes: los Centros para el Control de Enfermedades y Prevención (www.cdc.gov), la Administración de Alimentos y Drogas (www.fda.gov) y los Institutos Nacionales de Salud y el Instituto Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas (www.niaid.nih.gov).



Notas
