

¿RESFRIO O GRIPE?

En estos días de frío, los estornudos, la congestión nasal y el malestar están a la orden del día. Pero muchas veces no sabemos diferenciar si lo que tenemos es gripe (influenza) o resfrío. Aquí una guía para que sepas qué es lo que padeces.



SINTOMAS	GRIPE	RESFRÍO
QUE LO CAUSA	Virus influenza	Rinovirus
MOMENTO EN EL QUE SE PRESENTA LA ENFERMEDAD	Repentino. Suele presentarse en forma epidémica, es decir, se manifiesta por la aparición brusca de un gran número de casos a la vez.	Lento.
FIEBRE	Presencia de fiebre alta (entre 38° C y 40° C), desde el comienzo de la enfermedad, que suele prolongar durante los tres primeros días.	La presencia de fiebre alta es muy rara. En los adultos puede haber una ligera elevación de la temperatura de no más de un grado centígrado.
TOS	Habitual	Moderada
DOLORES MUSCULARES O MALGIAS	Propios de la gripe. Se manifiestan preferentemente en Los músculos largos de las extremidades y de la espalda y pueden ir acompañados de dolores articulares.	En el caso de los resfriados no están presentes o son moderados.
DOLOR DE CABEZA O CEFALEA	Con frecuencia presente desde un principio y en forma intensa, es una de las manifestaciones más molestas.	En el caso del resfriado la presencia de dolor de cabeza es rara.
ESTORNUDOS	No son frecuentes.	Constituyen uno de los síntomas cardinales del resfriado común.
SECRECIÓN NASAL	Su presencia es más ocasional.	Muy frecuente y abundante.
DOLOR DE GARGANTA	Ocasionalmente	Frecuente.
PÉRDIDA DE APETITO	Siempre.	A veces.
IRRITACIÓN OCULAR	Rara vez.	Frecuente
TIEMPO DE DURACIÓN	Hasta una semana	Dos a tres días.

No hay cura para un resfriado o para la gripe. Los antibióticos no sirven para tratar los virus. Todo lo que usted puede hacer para sentirse mejor es tratar los síntomas mientras el cuerpo lucha contra el virus; pero puede ud. Hacer lo siguiente: quédese en la casa y descanse, deje de fumar y evite el humo de las personas que fuman a su alrededor, tome líquidos en abundancia como agua, jugos de frutas y sopas claras, no beba alcohol y hacer gargaras que les permita relajar la garganta.