

El resfriado y la gripe

Consejos para los pacientes

El resfriado y la gripe

El **resfriado** es una enfermedad leve provocada por virus. Causa estos síntomas: mocos, nariz tapada, dolor de garganta y de cabeza, tos, ojos llorosos. Suele empezar por la nariz y por la garganta, y después puede bajar a los bronquios. Al cabo de unos días se cura sin tratamiento. Se pueden tener entre 2 y 5 resfriados por año. Los niños pequeños pueden tener más.

La **gripe** también es una enfermedad causada por virus. Aparece como epidemia en invierno, coincidiendo con los meses de frío. Empieza de golpe, con fiebre alta (39º-40º C), dolores musculares, dolor de cabeza y de garganta, malestar general, nariz tapada y tos seca. Puede provocar diarreas, náuseas y vómitos (sobre todo en niños). Otros virus pueden producir las mismas molestias.

Debe tener paciencia, no espere encontrarse bien enseguida. No puede mantener tampoco el ritmo de vida habitual. La fiebre que provoca la gripe dura 4 o 5 días, y la tos y el cansancio pueden durar 3 semanas.



¿Cómo se puede prevenir el resfriado y la gripe?

El contagio se produce a través de las manos y el aire. Si tiene la gripe o convive con alguien que la tiene o que está resfriado, debe seguir estos consejos:

- Lávese las manos a menudo y use pañuelos de un solo uso para sonarse y para taparse la boca y la nariz cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos en una bolsa y átela.
- Ventile la habitación donde haya alguien con gripe, abriendo la ventana varias veces todos los días.

No hay vacunas para el resfriado. La vacuna de la gripe previene la gripe, pero no el resfriado. El efecto de la vacuna de la gripe dura un año.



¿Qué hay que hacer?

- Descanse y cuide de su salud. Beba agua, zumos, caldos o infusiones. Si no tiene apetito, no hace falta que coma alimentos sólidos.
- No hay ningún medicamento que cure la gripe ni el resfriado, pero existen algunos, como por ejemplo el paracetamol, que ayudan a mejorar el dolor de cabeza, la fiebre y las otras molestias.
- Los antibióticos no curan ni el resfriado ni la gripe.
- No es conveniente fumar. Puede ser un buen momento para dejar definitivamente el tabaco.
- Es recomendable darse una ducha o un baño para reblandecer los mocos, y también ponerse a menudo suero fisiológico o agua con sal en la nariz.
- Para la irritación de la garganta van bien los caramelos sin azúcar. Evite toser y carraspear a menos que sea para sacar mocos: cuando tose se rasca la garganta y aumenta la irritación y la tos.



- Para respirar mejor de noche y procurar que no se le seque tanto la garganta y que esto le provoque tos, puede poner trozos de cebolla cruda en la mesita de noche.
- En el caso de la gripe, además, se recomienda hacer reposo. Si tiene que faltar al trabajo, póngase en contacto con su centro de salud para tramitar la baja laboral.
- Sobre todo, no deje ningún tratamiento que esté tomando habitualmente cuando tenga un resfriado o la gripe.

¿Cuándo hay que consultar al personal sanitario?

Se puede pasar la gripe y el resfriado sin que le atienda ningún profesional sanitario. Si tiene alguna duda, puede llamar a su centro y consultar al personal de enfermería o de medicina que le atiende habitualmente.

Las farmacias son también un punto de consulta sanitaria.

Puede hacer consultas o llamar al teléfono de Sanidad Responde: 902 111 444.

Le darán consejos para curarse la gripe y el resfriado común.

Si es necesario, puede desplazarse al centro de salud y a la farmacia aunque tenga fiebre. La fiebre no es motivo de urgencia.

En el caso de la gripe, sólo hay que consultar al médico de cabecera si usted no mejora a partir del cuarto o quinto día o si sufre ahogo. También, si es una persona mayor o con una enfermedad crónica.



Recuerde que la utilización racional de los servicios de urgencias evitará que se colapsen y permitirá que se atiendan adecuadamente los casos graves.