



Gripe vs. resfriado

El **resfriado** es una infección respiratoria aguda de origen viral, normalmente afebril, que cursa con inflamación de las vías aéreas (nariz, senos paranasales, laringe, garganta y, a menudo, tráquea y bronquios). **La gripe** también es una infección viral que afecta a las vías respiratorias, pero se presenta con síntomas asociados de mayor intensidad, como fiebre moderada o alta, dolores musculares, fatiga y escalofríos.

Consejos sobre resfriado y gripe

Medidas en el resfriado y la gripe

En ambos casos:

1



No fumar y evitar los ambientes cargados y demasiado calientes

2



Medidas de hidratación: consumir abundante cantidad de líquidos

3



Dieta a base de alimentos semilíquidos con alto contenido nutritivo

4



Para evitar el contagio: lavado de manos frecuente, toser cubriendo la boca, uso de pañuelos desechables, limpieza, aireación y desinfección de superficies y objetos compartidos

5

Sólo en caso de gripe:

- Vacunación de los grupos de riesgo

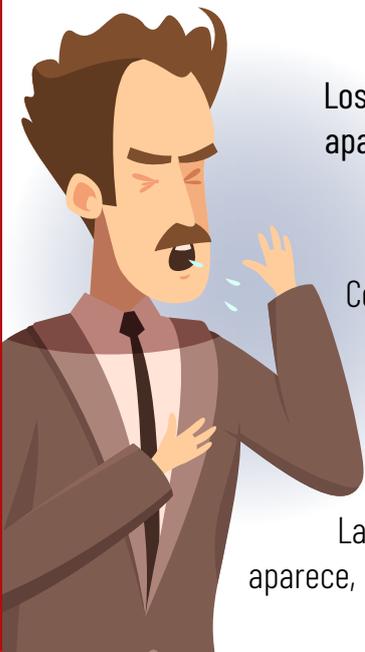


Síntomas más comunes del resfriado

Los síntomas suelen ser leves, aparecen de forma progresiva y duran entre 3 y 10 días:

- Estornudos
- Congestión nasal y rinorrea
- Picor o irritación de garganta
- Tos (al inicio, seca, irritativa)

La fiebre no es habitual y, si aparece, no suele superar los 38 °C



Síntomas más comunes de la gripe

- Aparición brusca de fiebre (38-41 °C)
- Malestar general
- Cansancio
- Cefalea
- Escalofríos
- Dolor muscular

