

RESFRIADO

QUÉ ES

- Denominación genérica para un grupo de enfermedades frecuentes causadas normalmente por un virus.

TRANSMISIÓN

- A través de la tos, los estornudos y objetos contaminados.

PARA EVITAR EL CONTAGIO A TERCEROS

- Taparse la cara al estornudar.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar pañuelos desechables.



SÍNTOMAS

- Estornudos, ojos llorosos, molestias de garganta y tos. A veces, dolores de cabeza y musculares, y fiebre leve.

DURACIÓN

- La normalidad suele recuperarse en menos de una semana.

MEDIDAS DOMÉSTICAS

- Si es posible, reposo en cama.
- Dieta semilíquida.

TRATAMIENTO

- Basta con un analgésico suave para aliviar los síntomas.

CONSULTAR AL MÉDICO

- Si no se mejora en cinco días.
- Si la fiebre llega a los 39°.
- Si se pertenece a un grupo de riesgo.

PREVENCIÓN

- Evitar el contacto con otras personas resfriadas. En caso de que no sea posible, procurar que las habitaciones estén ventiladas.



PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

GRIPE

QUÉ ES

- Enfermedad causada por el virus de la influenza.

TRANSMISIÓN

- A través de la tos, los estornudos y objetos contaminados.

PARA EVITAR EL CONTAGIO A TERCEROS

- Quedarse en casa.
- Evitar en lo posible el contacto con otras personas.
- Las mismas recomendaciones que para el resfriado.



SÍNTOMAS

- Mal estado general, escalofríos, fiebre de hasta 40°, estornudos, tos, dolores musculares y de cabeza, dolor de garganta.

DURACIÓN

- La fiebre dura de 3 a 5 días. La recuperación completa se produce entre una y dos semanas.

MEDIDAS DOMÉSTICAS

- Reposo absoluto en cama.
- Agua y zumos en abundancia.
- Analgésico suave para calmar las molestias.

TRATAMIENTO

- No hay medicamento que la cure. Los antibióticos son ineficaces. Los antitérmicos y los analgésicos pueden aliviar los síntomas.

CONSULTAR AL MÉDICO

- Si persiste la fiebre.
- Si en reposo se respira con dificultad.
- Si no cesa la tos en diez días.
- Los ancianos, niños y enfermos crónicos.
- Si aparecen síntomas extraños.

PREVENCIÓN

- Existe una vacuna preventiva, especialmente recomendable si se pertenece a un grupo de riesgo y para aquellos que trabajen en servicios públicos sanitarios.

