

Resfrío versus Gripe

Conozca la diferencia

Síntomas	Resfrío	Gripe
Fiebre	Rara vez	Habitual: entre 100 y 102° o más con duración de 3 a 4 días
Escalofríos	No comunes	Comunes
Dolor muscular	No común o leve	Común: puede ser fuerte
Dolor de cabeza	No común	Común: puede venir repentinamente y ser fuerte
Cansancio y debilidad	A veces, normalmente leve; No se siente cansancio.	Común: puede ser de moderado a grave y durar unas 2 a 3 semanas. Puede sentir cansancio extremo repentinamente
Tos	Común: tos leve a moderada	Común: puede ser grave y durar varias semanas
Estornudos	Comunes	A veces
Nariz tupida	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Malestar en el pecho	A veces: puede ser leve o moderado	Común: puede ser fuerte

Cómo puede contribuir a la prevención de la propagación del resfrío o la gripe



- ▶ **MANTENGA LAS MANOS LIMPIAS:** Lávese con jabón y agua o use productos de frotar a base de alcohol.
- ▶ **TÁPESE LA BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR:** y deseche los pañuelos usados rápidamente.
- ▶ **MANTENGA LAS SUPERFICIES LIMPIAS:** asegúrese de limpiar todas las superficies que toca usted y otros, por ejemplo, los mostradores, fregaderos, teclado y ratón de la computadora, interruptores de luz, controles remotos, teléfonos, y las chapas de las puertas y armarios.
- ▶ **QUÉDESE EN CASA SI ESTÁ ENFERMO**
- ▶ **VACÚNESE CONTRA LA GRIPE:** Obtener una vacuna o aspersión nasal contra la gripe cada año es la mejor forma de protegerse contra la gripe estacional.