

a los arriba indicados para la gripe, excepto que no existe una vacuna contra los resfríos y la mayoría de la gente no necesita guardar cama. Al igual que en el caso de la gripe, es conveniente mantenerse alejado de otras personas para no esparcir el virus.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.



Spanish  
[BHC-3100]

## ¿Es una gripe o un simple resfrío?

Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



## ¿Es una gripe o un simple resfrío?

¿Cómo puede saber usted cuando tiene la gripe o sólo un resfrío? Le indicamos a continuación cómo darse cuenta de la diferencia y cómo se puede proteger contra ambos problemas.

**Gripe.** La gripe, llamada también influenza ("flu" en inglés), y los resfríos se propagan de manera similar. Cuando las personas infectadas tosen o estornudan, quedan en el aire pequeñas gotas infectadas que son luego aspiradas por otras personas. La gripe, sin embargo, es mucho más seria que un resfrío. En algunas personas, especialmente aquéllas que pasan de los 65 años, puede tener complicaciones serias, tales como la neumonía. En el caso de personas enfermas del corazón, puede también ser causa de muerte.

**Síntomas.** Fiebre y escalofríos, dolor a los músculos, una sensación de sequedad en la boca y la garganta, dolor de cabeza, tos, sensación de cansancio y modorra que puede hacer difícil levantarse de la cama. Algunas personas pueden tener vómitos. La gripe generalmente tiene una duración de siete a diez días.

¿Cómo se la puede prevenir? Aunque la gripe no causa problemas serios a la mayoría de nosotros, las personas que están en riesgo de contraer la enfermedad, necesitan hacerse inmunizar todos los años. Entre estas personas están aquéllas mayores de 65 años; cualquiera que tenga una enfermedad crónica a los pulmones (incluyendo el asma); cualquiera con una enfermedad al corazón o los riñones; cualquiera con diabetes, y cualquier persona que esté tomando drogas que suprimen la acción del sistema inmune. Si usted pertenece a cualquiera de esos grupos, aun si se siente siempre muy saludable, pídale a su médico que lo vacune lo más pronto posible. Esto le da tiempo para que aumente su inmunidad antes que empiece la temporada de la gripe. También puede preguntarle a su médico por una vacuna que ayuda a prevenir la

neumonía. Si usted vive en un hogar de ancianos, pregúntele al personal si han organizado la inmunización contra la gripe y la neumonía. Si no lo han hecho, vea a su doctor. La vacuna contra la gripe se recomienda también para los trabajadores de la salud que atienden a personas ancianas o personas que tienen su inmunidad disminuida. Esto es para proteger a los pacientes, más que a los trabajadores mismos. La vacuna para la gripe no es adecuada para las mujeres embarazadas, o para alguien que tenga alergia a los huevos.

Entre otras maneras de disminuir el riesgo de contraer la gripe están el evitar tener contacto con personas afectadas y evitar los lugares muy concurridos donde la gente tose y estornuda, esparciendo gérmenes en el aire. Lavarse las manos frecuentemente también podría ayudar, ya que a veces se recogen gérmenes de la gripe en las manos. Manténgase lo más sano posible, evite fumar (los fumadores tienen más resfríos y gripe), descanse lo suficiente y coma bastantes verduras y fruta.

**Si usted contrae la gripe.** Quédese en cama, de preferencia hasta que su temperatura haya sido normal durante 48 horas. Esto ayuda a su cuerpo a combatir el virus. Tome líquidos en abundancia. Puede calmar el dolor y bajar la fiebre tomando aspirina o paracetamol que son apropiados para los adultos, pero use sólo paracetamol para los niños porque la aspirina no es apropiada. Vea médico si los síntomas se agudizan, si tiene problemas respiratorios, por ejemplo; si al toser expectora flema de color amarillo o verde; si tiene fuertes dolores de cabeza o deshidratación, o si se encuentra en uno de los grupos de alto riesgo.

**Resfríos.** Los niños pueden tener hasta diez resfríos al año y los adultos dos o tres. Los síntomas peores generalmente duran sólo uno o dos días y pueden incluir un poco de fiebre, dolor de cabeza, romadizo y estornudos. La prevención y el tratamiento son similares