

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es una **enfermedad respiratoria aguda** causada por un **virus** muy contagioso. Existen tres tipos de virus de la gripe: A, B y C.

¿ES LO MISMO LA GRIPE QUE UN RESFRIADO O CATARRO?

No. La gripe y el resfriado común **no son la misma enfermedad.**

Los síntomas más frecuentes en el catarro o resfriado son estornudos, congestión nasal, moqueo, garganta seca e incluso tos.

En la gripe aunque los síntomas son similares, suelen aparecer de forma repentina, con dolores musculares y de las articulaciones, debilidad generalizada y molestias con aparición de fiebre.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DISTINGUIR ENTRE LA GRIPE Y UN RESFRIADO COMÚN?

Es importante porque en algunas personas las **complicaciones de la gripe pueden ser fatales.**

En las personas de alto riesgo, como los ancianos, o los que tienen enfermedades del corazón, pulmón o diabetes la gripe puede llegar a ser grave.

¿QUÉ SON LAS VACUNAS ANTIGRIPALES?

Es la **principal forma de prevenir la gripe.** Se suele administrar en otoño y su fin es prevenir la gripe.

La vacunación está especialmente indicada en **personas mayores de 65 años y en las personas con alguna enfermedad como asma, enfermedad cardiaca, diabetes.**

Debido a que el virus de la gripe varía cada año, la vacuna se diseña en función del virus circulante en el ambiente y por este motivo, la vacuna se debe administrar cada año.

LA VACUNA DE LA GRIPE NO PREVIENE LA PREVENCIÓN DE LOS CATARROS O RESFRIADOS.



¿QUÉ HACER ANTE LAS MOLESTIAS DE LOS CATARROS?

- Los **antibióticos no tienen actividad contra los virus**, por lo que su uso en el resfriado o en la gripe no es eficaz.
- **Evite fumar** o por lo menos procure fumar menos.
- Es importante **descansar** sobre todo si tiene mucho malestar o fatiga.
- **Beba gran cantidad de líquidos** – como agua, caldos, leche caliente, zumos de frutas,... De esta forma se consigue mantener la humedad necesaria en las vías respiratorias.
- Procure **respirar un ambiente húmedo** y cálido. Por ejemplo, la humidificación del aire se consigue con una olla de agua hirviendo, vahos de eucalipto, ...
- Existen medicamentos útiles para tratar los principales síntomas del resfriado. Pero recuerde que **estos medicamentos no son eficaces para la prevención de los catarros** y que sólo alivian los síntomas hasta que el cuerpo supera la enfermedad con sus propias defensas naturales.

ANTES DE UTILIZAR UN MEDICAMENTO ANTICATARRAL PUEDE CONSULTAR CON SU FARMACÉUTICO O MÉDICO

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR LOS CATARROS O RESFRIADOS?

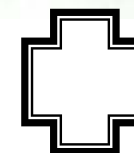
- Si usted es fumador intente al menos reducir el número de cigarros.
- Intente evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Evite permanecer en ambientes cerrados ya que los resfriados se contagian por respirar aires viciados. En invierno se cierran puertas y ventanas y los microbios se encuentran así en mejores condiciones para pasar de una persona a otra.
- Evite la inhalación de polvo, tabaco o humo.
- Evite las corrientes de aire.

EL RESFRIADO O CATARRO NO TIENE CURACIÓN. ALIVIAR ES LA ÚNICA SOLUCIÓN

¿CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO?

- Si los síntomas no mejoran en 7 días.
- Cuando la fiebre se mantiene por encima de 38° más de dos días o sube más de 39,5°.
- Si la tos tiene flemas amarillas o sangre.
- Si la tos no desaparece en una semana.
- Si el dolor de garganta no comienza a mejorar después de dos días.
- Si al respirar se produce dolor que acorta la respiración e impide llenar el pecho del todo.
- En caso de niños muy pequeños consulte con su pediatra.

GRUPE RESFRIADOS Y CATARROS



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067