

GRUPE, INFLUENZA, RESFRÍOS... ¿SON LO MISMO?

Es muy común que en los meses de invierno se produzcan confusiones entre los distintos tipos de enfermedades que nos aquejan. Es importante aprender a distinguirlas, con el fin de tomar las medidas necesarias para combatirlas.



RESFRÍO COMÚN

El resfrío común es una enfermedad invernal de origen viral provocada por Rinovirus. Sus síntomas habitualmente duran de 3 a 4 días, y si se extienden más allá de una semana se recomienda consultar con un médico. Entre éstos están los siguientes:

- Fiebre baja
- Poco dolor muscular
- Secreción nasal clara y abundante
- Tos productiva (con flemas)
- Carraspera

INFLUENZA

Aunque se puede confundir con el resfriado común, la **Gripe o Influenza** es una enfermedad más grave y es causada por el virus Influenza. Se inicia de **manera súbita** y se presenta habitualmente con los siguientes síntomas:

- Dolor de garganta
- Dolores musculares, articulares
- Dolor estomacal
- Dolor de cabeza
- Tos (que generalmente es seca y sin mucosidad)
- Malestar general
- Fiebre
- En niños muchas veces se acompaña de náuseas y vómitos

Los virus Influenza se llaman A o B. En este año 2017 circulan dos virus de Influenza del tipo A y dos virus del tipo B.

La complicación más importante de la influenza es la **Neumonía**, que puede resultar mortal, especialmente en niños pequeños y sobre todo en ancianos. El control médico oportuno es indispensable si la enfermedad no cede al tratamiento médico indicado.

Las medidas de prevención para el resfrío y para la Influenza -a excepción de la vacunación- son básicamente las mismas. Te invitamos a poner en práctica los siguientes consejos del Dr. Fernando Espina, Director Médico de Mi Doctor:

CÓMO SE TRANSMITEN EL RESFRÍO Y LA INFLUENZA:

- Desde personas enfermas a través de las gotas de secreciones nasales, bronquiales y saliva, cargadas de virus, las que son emitidas con la tos o los estornudos, e incluso al hablar.
- Las gotitas de la tos o estornudo de una persona infectada son lanzadas (generalmente hasta una distancia de 1 metro) al aire y tocan la boca o nariz de alguien sano que está cerca.
- También es posible adquirir la infección cuando se tocan objetos contaminados con gotitas provenientes de una persona infectada y se llevan a la boca y o nariz sin lavarse previamente las manos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN:



Abrigarse nariz y boca antes de salir al frío y evitar cambios bruscos de temperatura.



Comer frutas y verduras ricas en vitamina A y C (zanahoria, papaya, naranja, mandarina, limón y piña...).



Lavarse las manos con frecuencia, en especial luego de tener contacto con personas enfermas.



Si está enfermo utilice mascarillas desechables y renuévelas con frecuencia.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa, o en su defecto sobre su antebrazo.



No fumar en lugares cerrados ni cerca de los niños, ancianos o personas enfermas.



Evite aglomeraciones de personas y estar en estrecho contacto con otras personas.

VACUNARSE: LA MEJOR MEDIDA PARA PREVENIR LA INFLUENZA

Ésta vacuna se prepara cada año considerando los tipos de virus circulantes. **¿Quiénes se deben vacunar?** Idealmente toda la población mayor de 6 meses, y pueden hacerlo con gratuidad los siguientes grupos con riesgo de complicación por Influenza:

- Menores de 6 años
- Mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas a partir de la semana 13
- Enfermos crónicos



Dr. Fernando Espina
Pediatra Hema-Oncólogo
Director Médico Mi Doctor