

## **Resfrío (otros nombres: resfriado)**

Estornudos, picazón en la garganta, nariz tapada, tos: todos conocemos los síntomas del resfrío. Probablemente sea la enfermedad más común. En el curso de un año, las personas en los Estados Unidos sufren mil millones de resfríos.

Se puede contraer un resfrío al tocarse los ojos o la nariz después de haber tocado superficies con los gérmenes del resfrío. También se pueden inhalar los gérmenes. Los síntomas suelen comenzar 2 ó 3 días después de la infección y duran de 2 a 14 días. El lavado de manos y mantenerse alejado de las personas resfriadas ayuda a evitar los resfríos.

El resfrío común no tiene cura. Para aliviar los síntomas, pruebe:

- Descansar
- Ingerir líquidos
- Hacer gárgaras con agua tibia con sal
- Usar pastillas para la tos o aerosoles para la garganta
- Tomar medicamentos de venta libre para el dolor o el resfrío, pero no aspirina para niños

## **Gripe (otros nombres: influenza, trancazo)**

La gripe es una infección respiratoria causada por cierto número de virus. El virus se transmite por el aire e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca. Entre el 5 y 20 por ciento de las personas en los Estados Unidos tiene gripe todos los años. La gripe puede ser grave, incluso mortal, entre los ancianos, recién nacidos y personas con ciertas enfermedades crónicas.

Los síntomas de la gripe aparecen súbitamente y son peores que los del resfrío común. Pueden incluir:

- Dolores en el cuerpo y los músculos
- Escalofríos
- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta

¿Es un resfrío una gripe? Los resfríos raramente causan fiebre o dolores de cabeza. La gripe casi nunca provoca malestar estomacal. La "gripe estomacal" no es realmente gripe sino una gastroenteritis.

La principal forma de evitar que se contagie la gripe es aplicarse una vacuna anual. Si tiene gripe, el médico puede recetarle una medicina que lo ayude a combatir la infección y disminuir los síntomas.