

¿Resfriado o gripe? Qué hacer cuando se siente desgastado

Por Teddi Dineley Johnson

Si le dan estornudos, se siente dormilón, gruñón y tontín — definitivamente poco feliz — pero no ha llamado al médico porque se siente tímido de admitir que no puede distinguir entre un resfriado y la gripe, no se inquiete. Primero, felicítase con una palmada en su espalda, salvo que le duela mucho, porque acaba de nombrar a los “Siete Enanitos” en una sola oración. Después, analice sus síntomas. El resfriado común y la gripe estacional son enfermedades respiratorias, pero están causadas por diferentes virus.

“En general, la gripe es peor que el resfriado común, y los síntomas como la fiebre, los dolores corporales, el cansancio extremo y la tos seca son más comunes e intensos,” afirma Carolyn Bridges, MD, del Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias

(National Center for Immunization and Respiratory Disease) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

“Los resfriados son generalmente más moderados que la gripe,” agrega Bridges.

Es más probable que quienes tienen un resfriado tengan congestión nasal, pero los resfriados, por lo general, no derivan en problemas graves de salud como neumonía, infecciones bacterianas ni hospitalizaciones.

Sin embargo, los resfriados y la gripe tienen síntomas muy similares, lo que “dificulta o hace imposible la distinción según los síntomas solamente,” expresa Bridges,

quien recomienda que se comunique con su proveedor de atención médica de inmediato si comienza a notar síntomas como los de la gripe.

Cada año, entre aproximadamente un 5 y un 20 por ciento de la población de los Estados Unidos padece gripe, y más de 200,000 personas son hospitalizadas debido a complicaciones con la gripe. Tiene mayor riesgo de sufrir complicaciones de la gripe si tiene 50 años o más, si es un niño pequeño, está embarazada o tiene alguna enfermedad médica crónica como asma, diabetes o cardiopatía. Lamentablemente, casi 36,000 personas en los Estados Unidos mueren por complicaciones gripales cada año.

La vacunación anual contra la gripe es el modo más sencillo de reducir las posibilidades de contraer gripe. Si se vacuna y de todas maneras contrae gripe, la vacuna puede hacer que la bacteria sea más benigna. La mejor época para vacunarse es en octubre o noviembre y, como la temporada de gripe puede extenderse de octubre a mayo, también puede vacunarse unos meses más tarde.

Existen dos tipos de vacunas contra la gripe: la vacuna antigripal en forma de inyección, que está aprobada para personas de más de seis meses, incluidas las personas saludables y las que tienen afecciones médicas crónicas; y la vacuna antigripal en forma de atomizador nasal, que está aprobada para su uso en personas saludables de 2 a 49 años que no estén embarazadas. Si es alérgico a los huevos, ha tenido una reacción a la vacuna en el pasado o está enfermo, hable con su proveedor de atención médica antes de que le vacunen. Si está buscando una vacuna para el



Fotografías y trabajo artístico cortesía de iStockphoto

resfriado común, olvídelo. Por el contrario, dedique su tiempo a buscar una oferta de pañuelos de papel y a lavarse las manos.

Según el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (National Institute of Allergy and Infectious Diseases), el resfriado es causado por más de 200 virus diferentes y probablemente sea la enfermedad más común que se conoce. Los niños se resfrían entre 6 y 10 veces al año, pero la cantidad de resfriados que usted tenga probablemente se reducirá con la edad, ya que desarrollará inmunidad. En realidad, las personas mayores de 60 años tienen menos de un resfriado por año.

Si igual se resfría o tiene gripe, haga reposo, quédese en su casa y no vaya al trabajo o a la escuela. Póngase más cómodo y beba mucho líquido, como agua, jugo y sopas calientes, pero no consuma alcohol ni café, lo cual podría deshidratarle. Y, aunque se dice que la sopa de pollo es buena para el alma, es poco probable que alivie sus síntomas, afirma Bridges. Sin embargo, “la buena alimentación es una parte importante de la recuperación de una enfermedad y ayuda si tiene un rico sabor.”

Los medicamentos de venta sin receta pueden aliviar su malestar, pero siga las instrucciones del envase y llame a su proveedor de atención médica si tiene preguntas acerca de los componentes. Si cree que tiene gripe, llame a su médico de inmediato, especialmente si corre un riesgo mayor de tener complicaciones, ya que los medicamentos antivirales recetados que se comienzan a tomar dentro de las 48 horas desde la aparición de los síntomas de la gripe pueden hacer que su enfermedad sea menos grave.



>> Para obtener más consejos sobre la prevención de resfriados o de la gripe, visite www.cdc.gov/flu

El cuidado de los niños

>> Si sus pequeños se enferman, llame al médico y asegúrese de que hagan reposo y beban mucho líquido. Pero nunca les dé medicamentos de venta sin receta para el resfriado y la tos a niños menores de dos años.

Según la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos tales medicamentos pueden ser muy

peligrosos y poco eficaces. Siempre es una buena idea consultar a su proveedor de atención médica antes de administrar medicamentos de venta sin receta a niños de cualquier edad.

Asimismo, nunca les dé aspirina u otros medicamentos que contengan salicilato a niños o adolescentes que podrían tener gripe. Los niños pequeños pueden enfermarse o morir de una afección poco frecuente llamada síndrome de Reye si toman estos medicamentos mientras tienen síntomas de la gripe.



American Public Health Association