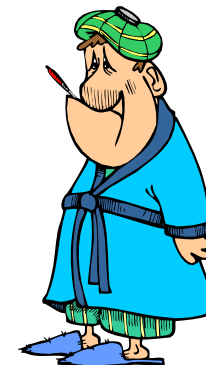


# ¿Cuál es la diferencia entre la gripe y un resfriado?

Síntomas	Gripe	Resfriado
Fiebre	Temperatura alta 102° - 104° C (38.8° - 40°C) Aparición repentina dura de 3 - 4 días	Raramente
Dolor de Cabeza	Puede ser severo	Raramente
Fatiga y Debilidad	Extrema, puede durar hasta 2 a 3 semanas Difícil "seguir"	Ligera Usualmente, puede seguir con sus actividades
Dolor de Cuerpo	Usualmente severo	A veces
Nariz Destilante, Congestionada	A veces	Común
Estornudo	A veces	Común
Dolor de Garganta	A veces	Común
Tos	Extrema, se puede volver severa	Ligera a moderada tos seca recurrente
Complicaciones	Bronquitis, Pulmonía Puede amenazar la vida	Congestión nasal o dolor de oído
Prevención	La vacuna anual contra influenza disponible en Octubre o Noviembre Lave sus manos frecuentemente Use pañuelos desechables y tirelos No comparta bebidas, utensilios, etc. Alimentese bien, haga ejercicio, duerma, no fume Evite rodearse con personas con la gripe	No hay vacuna disponible Lave sus manos frecuentemente Use pañuelos desechables y tirelos No comparta bebidas, utensilios, etc. Alimentese bien, haga ejercicio, duerma, no fume Evite rodearse con personas con un resfriado

## La Gripe Vs. Un Resfriado



### ¿Cuál es la diferencia?

### ¿Qué puedo hacer para no sentirme tan mal!

Condado de Riverside  
Programa de Vacunas  
1-888-246-1215

## ¿Qué causa resfriados y la gripe?

Los resfriados y la gripe, son causados por virus.

Viruses son trozos de material genético rodeado por una concha de proteína. Si un virus entra a algunas de nuestras células, sus instrucciones genéticas engañan a sus células a reproducir el virus. Las células infectadas eventualmente mueren y las copias del virus se desprenden para infectar a nuevas células.

Los virus de resfriado y gripe infectan las células que alinean la vía respiratoria que carga aire a sus pulmones.

**Usted no puede contraer el virus de la gripe al recibir la vacuna contra la influenza (gripe).** La vacuna de influenza no es una vacuna de viral activo, así que no puede causar la gripe.

## ¿Cómo se contrae un resfriado?

El virus se despliega a vase de contacto mano á mano. Si alguien con el virus estornuda o tose en sus manos, y luego le saluda o toca algo que usted toca, el virus se le transmite. Si se toca la boca, nariz, o ojos, el virus entra a su sistema.

## ¿Qué hago si contraigo un resfriado?

- Descanse. Duerma bien por la noche.
- Beba mucho liquido, nada de alcohol.
- Tome su temperatura. Si es mas alta de 99° F o 37.2° C, tomese lo que usualmente se toma, como acetaminofena o ibuprofén.
- Si tiene fiebre alta, vistase con ropa ligera, no se acobije.
- Use un descongestionador nasal
- Tomese una ducha con agua tibia y vapor
- Haga gárgaras con agua tibia con sal
- No fume
- No tome antibióticos, no tienen efecto contra cualquier virus.

## ¿Cómo se contrae la gripe?

El virus de influenza (gripe) se despliega a vase de contacto mano á mano, al igual que el virus de resfriado. También se despliega por el aire al toser o estornudar, así que puede ser más facil de contraer que un resfriado.

## ¿Qué hago si tengo la gripe?

- Haga todo lo que se menciona en el folleto para un resfriado.
- Tal vez sea necesario permanecer en casa y reposar.

## ¿Cuándo tengo que buscar ayuda medica?

- Fiebre alta que dure 3 dias
- Dolor de cabeza severo, especialmente si se acompaña por el cuello entumecido.
- Respiración sibitante o dificultad al respirar.
- Tos con flema de color
- Sinusitis con desecho nasal de color
- Dolor de oído
- Cuello adolorido con inflamación
- Dolor de garganta que no se alivia
- Si desarrolla salpullido
- Síntomas o fatiga sin mejoría, o que se agrave después de 7 dias.