



Los virus respiratorios

La gripe y los resfriados son las infecciones respiratorias más comunes. A menudo se confunden porque algunos de sus síntomas son similares. No todo el mundo reacciona de la misma manera. Las personas vulnerables, por ejemplo, pueden sufrir consecuencias graves (ej.: neumonía), mientras que otras solo se verán ligeramente afectadas.

Descripción

La gripe es muy contagiosa. Afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Es causada por el virus de la influenza. Este virus circula principalmente desde finales del otoño hasta principios de la primavera.

Los resfriados son más comunes y menos peor que la gripe. Puede ser causado por varios virus.

Síntomas

Los síntomas de la gripe pueden aparecer en una persona hasta tres días después de la exposición al virus. Para los resfriados, es de 4 a 8 días después de la exposición al virus.

Síntomas	Gripe	Resfriados
Fiebre	<ul style="list-style-type: none">HabitualInicio repentino	<ul style="list-style-type: none">Ausente o leve
Tos	<ul style="list-style-type: none">HabitualRepentino	<ul style="list-style-type: none">HabitualLeve o moderado
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">Habitual	<ul style="list-style-type: none">Raro
Dolores musculares	<ul style="list-style-type: none">A veces intenso	<ul style="list-style-type: none">RaroLeve
Cansancio	<ul style="list-style-type: none">HabitualIntensoDura unos días, a veces más	<ul style="list-style-type: none">HabitualLeve
Náuseas y vómitos	<ul style="list-style-type: none">Raro en adultosComún en niñosA menudo se acompaña de diarrea y dolor de estómago en los niños.	<ul style="list-style-type: none">RaroLeve
Secreción o congestión nasal	<ul style="list-style-type: none">Raro, más común en niños	<ul style="list-style-type: none">Habitual
Estornudo	<ul style="list-style-type: none">Raro	
Dolor de garganta	<ul style="list-style-type: none">Habitual	



La gripe y resfriado

Métodos de transmisión

Las infecciones respiratorias se transmiten por:

- Gotitas proyectadas en el aire a través de la boca o la nariz, al toser o estornudar;
- Contacto con una persona enferma (ej.: manos contaminadas con secreciones);
- Contacto con el medio ambiente y objetos contaminados por secreciones respiratorias.

Generalmente, en el caso de la gripe, se puede transmitir el virus un día antes de tener los síntomas y hasta cinco días después de que comiencen.

Generalmente, en el caso del resfriado, se puede transmitir el virus hasta que los síntomas desaparezcan.

Tratamiento

La mayoría de las personas sanas se recuperan sin tratamiento. En el caso de la gripe, sin embargo, la tos y el cansancio pueden durar hasta tres semanas, o incluso más.

Puede aliviar los síntomas:

- Descansando;
- Tomar agua

Tome acetaminofén o ibuprofeno según sea necesario, siguiendo la dosis y frecuencia recomendadas en el producto. En primer lugar, comprueba que no supone ningún peligro para su salud consultando a un profesional de la salud.

Medidas de prevención y control infecciones

La mejor manera de protegerse de las complicaciones de la gripe o del COVID-19 es vacunarse contra estas infecciones cada año. Ciertas medidas de higiene también pueden prevenir la transmisión de infecciones respiratorias:

- Lávese las manos con más frecuencia ;
- Limpiar/desinfectar el entorno que se toca con frecuencia (ej.: superficies de muebles, mostradores);
- Cubrirse la boca y la nariz con el codo o el hombro al toser o estornudar;
- Sonarse la nariz con un pañuelo desechable, tíralo a la basura y lavarse las manos.

Para mantener seguros a sus seres queridos, evite visitarlos si está enfermo.

Se implementan precauciones adicionales en los entornos de servicios y atención médica para las personas que presentan síntomas de infección respiratoria.

Aviso

Esta información no reemplaza en ningún caso el consejo de un profesional sanitario. Si tiene preguntas sobre su estado de salud, llame a Info-Santé al 811 o consulte a un profesional de la salud.