

# Resfriado



# Influenza

Un resfriado e influenza (gripe) son dos enfermedades diferentes. Asegúrese de saber la diferencia.

<b>Gradual</b>	<b>Comienzo de los Síntomas</b>	<b>Repentino</b>
<b>Baja o ninguna</b>	<b>Fiebre</b>	<b>Alta</b>
<b>Poco común</b>	<b>Escalofríos</b>	<b>Relativamente común</b>
<b>Algunas veces</b>	<b>Dolor de cabeza</b>	<b>Muy común</b>
<b>Congestión, secreción nasal</b>	<b>Nariz</b>	<b>Congestión, secreción nasal</b>
<b>Muy común</b>	<b>Estornudo</b>	<b>Algunas veces</b>
<b>Leve, seca</b>	<b>TOS</b>	<b>Severa</b>
<b>Ligero</b>	<b>Malestares/ Dolores</b>	<b>Severa</b>
<b>Leve</b>	<b>Fatiga</b>	<b>Puede durar varias semanas</b>
<b>Adolorido</b>	<b>Garganta</b>	<b>Algunas veces adolorido</b>
<b>Normal, puede sentirse más lento</b>	<b>Energía</b>	<b>Agotamiento extremo</b>
<b>Los síntomas pueden durar 7-10 días</b>	<b>Duración</b>	<b>Los síntomas pueden durar varias semanas</b>

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

PARA AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO O INFLUENZA

- Descanso
- Aumentar la ingesta de líquidos
- Analgésicos para el dolor de cabeza o fiebre
- Líquidos tibios para el dolor de garganta
- Vaselina para la piel viva, agrietada alrededor de la nariz y labios
- Aumentar la humedad en casa para la congestión\*
- Para consejos adicionales de cuidados en el hogar, por favor llame a nuestra línea de Enfermería al **1-844-342-MCRN (6276)**

\*El vapor tibio no es seguro para los niños. Coloque estas máquinas en un lugar seguro para prevenir quemaduras.

SI TIENE SÍNTOMAS DE INFLUENZA, ESTÁ EN GRUPOS DE ALTO RIESGO O TIENE PREOCUPACIONES, POR FAVOR NO DUDE EN LLAMAR A NUESTRA LÍNEA DE ENFERMERAS AL 1-844-342-MCRN (6276).

## PREVENCIÓN

- Lávese las manos frecuentemente y mantenga las manos alejadas de sus ojos, nariz y boca
- Asegúrese de recibir su vacuna antigripal anual (para influenza)
- La mayoría de las personas, NO están dentro del grupo de alto riesgo de influenza, tienen la enfermedad leve y pueden tratar sus síntomas en casa para prevenir el contagio.



Marshfield Clinic Health System