

¿GRIPE O RESFRÍO?

Dolor muscular, fiebre, congestión, tos..

¿Sabes de qué estás enfermo?

La mayoría de las personas sufre un resfriado varias veces al año, pero contraen gripe por lo general una vez en varios años.



RESFRÍO

Probablemente sea la enfermedad más común. Es una enfermedad viral autolimitada* no grave que afecta al aparato respiratorio y es más fácil de contraer en otoño y primavera.

Factores que predisponen la enfermedad:

- Enfriamiento
- Stress
- Cansancio
- Modificación de la mucosa nasal

*Su duración es por un tiempo limitado



GRIPE

Es una infección de la nariz, garganta y pulmones. Es causada por el virus de la Influenza. Cualquier persona puede sufrir complicaciones graves, pero tienen mayor riesgo:

- Mayores de 65 años
- Menores de 2 años
- Mujeres con más de 3 meses de embarazo
- Cualquier persona que padezca afecciones cardíacas, pulmonares, renales, diabetes o tenga el sistema inmune debilitado.



RESFRÍO

Comienza 2 a 3 días después de la infección y dura de 2 a 14 días.

Los síntomas más comunes son: Estornudos, dolor de garganta, nariz tapada y congestión. Los dolores musculares y la fiebre son poco comunes.



GRIPE

Los síntomas comienzan de manera rápida y aparecen a las 24hs del contacto con el virus. El síntoma más importante es la fiebre de 39º, seguido de dolor corporal pronunciado y decaimiento. Entre el segundo y tercer día aparecen tos seca, aumentan los síntomas respiratorios, rinorrea y dolor de garganta.

La tos y la sensación de cansancio pueden durar semanas.

Complicaciones de poca frecuencia: Neumonía, encefalitis, meningitis y convulsiones.

En ambas, el modo de contagio es por el contacto con una persona enferma o al tocarse los ojos y nariz luego de manipular una superficie con gérmenes.

¿COMO SE TRATAN LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

Tratamiento farmacológico de fiebre y dolor (de cabeza, oídos, muscular o malestar general):
Ibuprofeno y Paracetamol.

● Tratamiento farmacológico del dolor de garganta: Preparados que contengan anestésicos locales (benzocaína) y/o antiinflamatorios. (Ej. ibuprofeno, paracetamol).

● Tratamiento farmacológico de la congestión: Preparados antigripales asociados con analgésicos/antipiréticos (pseudoefedrina y fenilefrina)

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA PREVENCIÓN DE GRIPE Y RESFRÍO

- Aumentar la ingesta de líquidos
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol
- Evitar lugares cerrados y cambios bruscos de temperatura
- Humidificar el ambiente
- Inhalación de vapor
- Reposo
- Ventilar bien los ambientes



CASOS ESPECIALES

- Niños menores de 2 años
- Adultos mayores de 70 años
- Mujeres embarazadas
- Si no responden al quinto día del tratamiento o empeoran
- Fiebre mayor de 39°C
- Placas de pus en la garganta
- Asma
- Espujo coloreado, dolor en el pecho y espalda, dificultad para respirar

En todos los casos anteriores debe consultar a su farmacéutico o dirigirse al médico.



¡RECUERDE!

Nunca tome antibióticos (ATB) para tratar un resfrío o gripe, ya que son provocados por virus y los ATB no los matan. No se deje engañar por el color del moco, no es indicador de infección. Puede cambiar de transparente/ amarillo/verde en el curso de la enfermedad. Consulte a su médico para saber si tiene alguna infección respiratoria y si los ATB son apropiados



MEDIDAS PREVENTIVAS

Para evitar el contagio de la gripe y el resfrío debe tener en cuenta:

- Lavarse con frecuencia las manos
- Utilizar pañuelos desechables
- No frotar los ojos con las manos
- Recordar la conveniencia de la vacuna antigripal, especialmente en mayores de 65 años y personas de riesgo.



CIMED

Centro de Información de Medicamentos
Av. Libertador 1890 (Oeste) - San Juan
Teléfono: 0264-4262406
Consultas: cimedresponde@uccuyo.edu.ar
Web: www.uccuyo.edu.ar/cimed



Sendra, Andrea
Soler, Ebe
Agosto de 2013

Alumnas de Practicanato
de la carrera de Farmacia.
Protocolo de gripe y resfrío

RESPONSABLES

- Unidad Responsable

Facultad de Ciencias de la Alimentación, Bioquímicas y Farmacéuticas. Universidad Católica de Cuyo.-
San Juan. Argentina

- Director General:

Lic. Martha B. Iturrieta. Directora de la carrera de Farmacia. director_cimed@uccuyo.edu.ar

- Coordinador Técnico

Dra. Daniela Fontana coordinadoratecnica_cimed@uccuyo.edu.ar