

## El botiquín

### Si quiere hacer esto:

Desobstruir una nariz congestionada

Soltar/arrojar moco

Aliviar la fiebre, los dolores de cabeza y los dolores menores

Aminorar la gravedad de la gripe

### Debería considerar esto:

Descongestionante nasal, gotas nasales de solución salina

Expectorante

Un analgésico (para el alivio del dolor) como ibuprofeno o acetaminofén

Un medicamento antiviral (de venta con receta médica — tómelo lo antes posible)

**Nota:** Los antibióticos destruyen las bacterias y no tienen efecto contra los virus. Su profesional de servicios de cuidado de la salud podrá recetarle un antibiótico si usted desarrolla una infección bacteriana secundaria, como por ejemplo sinusitis, bronquitis o un dolor de oído.



## Hechos y mitos sobre los catarros y la gripe

- **El tiempo frío no causa catarros.** Hay más catarros durante los meses de invierno porque es más fácil que los virus se diseminen.
- **No se ha demostrado que la vitamina C combata los catarros.** No se ha demostrado que grandes cantidades de cualquier vitamina detenga o disminuya la intensidad de los catarros. Pero los alimentos ricos en vitamina C son beneficiosos como parte de una dieta sana y saludable.
- **No hay una prueba científica de que la equinacia prevenga los catarros.** No obstante, sí hay evidencia de que este suplemento a base de hierbas pueda tratar los catarros, aliviando la intensidad o gravedad de los síntomas.
- **No se ha demostrado que las pastillas de cinc "curen" los catarros.** Pero el cinc en la forma de atomizador nasal o gel puede ayudar a reducir los síntomas si se usa cuando surge el primer signo de un catarro.
- **La vacuna contra la gripe no puede hacer que usted contraiga la gripe.** El dolor y la fiebre son la reacción normal del cuerpo a la punción de la aguja y al fortalecimiento de la inmunidad y deberán ser temporales.
- **La inmunidad a los catarros a medida que uno va envejeciendo no se extiende a la gripe.** Eso se debe a que, a diferencia de los virus del catarro, el virus de la gripe está en constante cambio. Por eso se recomienda una vacuna contra la gripe todos los años.

## ¿Un catarro o la gripe? Cómo poder diferenciarlos

Los catarros y la gripe (influenza) son enfermedades respiratorias, pero su causa son virus distintos. Puede ser difícil determinar si uno tiene la gripe o un catarro, pero el cuadro que se incluye a continuación que muestra las diferencias puede ayudar.

	CATARRO	GRIPE
<b>Síntomas típicos:</b>	Nariz congestionada, dolor de garganta, estornudos	Fatiga, fiebre, dolor de cabeza, dolores mayores, tos
<b>Intensidad de los síntomas:</b>	Más leve	Más intensa
<b>Gravedad:</b>	Puede resultar en una infección secundaria, como por ejemplo sinusitis.	Puede resultar en un problema más grave, como por ejemplo neumonía y hospitalización.
<b>Duración:</b>	De 2 a 14 días; por lo general 1 semana	De 2 a 3 semanas, con mucha fatiga

Por lo general, los síntomas de la gripe son peores que los síntomas del catarro. Por ejemplo, con cualquiera de estas dos condiciones es posible que usted tenga tos, pero si la tos es especialmente fuerte, usted podría tener gripe.

El determinar si uno tiene un catarro o la gripe es importante para poder saber cómo tratar los síntomas y cuándo llamar a un profesional de servicios de cuidado de la salud. La gripe puede ser potencialmente mortal para las personas que para comenzar no están bien. El saber si uno tiene un catarro o la gripe también ayuda a saber lo que se debe esperar, de manera que sea posible hacer planes que no interfieran con la enfermedad. Si usted piensa que se trata de la gripe, hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud lo antes posible, ya que hay medicamentos antivirales disponibles que pueden ayudar a mitigar los síntomas.

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.  
© 2005 Osteoporosis Wellness Publishing, LLC. Una compañía Hays Co. Communications.  
Todos los derechos reservados.

# INFORMACIÓN INMEDIATA SOBRE LOS CATARROS Y LA GRIPE

UNA GUÍA PARA LA PREVENCIÓN Y LA AUTOTERAPIA



## ¿ESTÁ ACATARRADO?

Un adulto promedio contrae de dos a cuatro catarros al año y, a medida que uno va envejeciendo, contrae aun menos. Eso se debe a que, con el transcurso del tiempo, el cuerpo desarrolla inmunidad a los más de 200 virus del catarro que circulan en Norteamérica durante los meses de invierno.

Ésas son las noticias buenas. La mala noticia es que todavía no existe una cura para el catarro común, una enfermedad viral que ataca las vías respiratorias, resultando en narices congestionadas o que moquean, dolor de garganta, tos, estornudos, dolores de cabeza y, ocasionalmente, fiebre. Con todo, hay mucho que usted puede hacer para evitar los catarros y la gripe, una infección viral relacionada y potencialmente más grave. Este folleto le dará toda la información que necesita conocer.



## Cuándo debe obtener ayuda

La mayor parte de los catarros desaparecen solos después de transcurrida de una semana a 10 días y la gripe por lo general se atenúa después de varias semanas. Pero hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud si usted presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre alta (más de 102° F) o prolongada
- Un catarro que dure por más de 10 días
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión en el pecho
- Desmayo o sensación de que va a desmayarse
- Confusión o desorientación
- Vómito intenso o persistente
- Dolor intenso en la cara o en la frente
- Escupir o arrojar moco sanguinolento o con color
- Ronquera, dolor de garganta o tos que no desaparece

Nota: Por lo general, si los síntomas empeoran en lugar de mejorar, o si tiene cualquier inquietud, obtenga ayuda médica.

## Descanse tranquilo

Si está enfermo, descance lo necesario. Un cuerpo descansado tiene una mejor capacidad de desarrollar defensas. También evitará transmitir su catarro a otras personas.

## CÓMO DETENER LA TRANSMISIÓN DE LOS CATARROS

En la mayoría de los casos, los catarros se transmiten cuerpo a cuerpo y tocando objetos contaminados, o por medio de gotitas que se encuentran en el aire después de que una persona tose o estornuda.

### 5 pasos para prevenir los catarros

**1. Lávese las manos.** La mayoría de los virus del catarro pueden vivir por hasta tres horas en la piel o en objetos infectados. De manera que lávese las manos con frecuencia durante la temporada de los catarros, especialmente después de estrecharle la mano a alguien, después de visitar lugares públicos y después de manipular objetos compartidos.



**2. No se toque la cara.** Es posible contagiarse de un catarro cuando uno se toca los ojos, la nariz o la boca con los dedos (cuando los dedos tienen microbios).

**3. No se acerque a los catarros.** Evite el contacto estrecho con personas que tienen un catarro, así como con las cosas que toquen ... teclados, perillas de puertas, utensilios, alimentos, bebidas, juguetes, toallas o teléfonos.

**4. Mantenga su ambiente limpio.** Friegue los mostradores y superficies de la cocina y los baños, especialmente si alguien de su familia tiene un catarro.

**5. Ponga en práctica hábitos saludables.** Consuma una dieta balanceada, duerma lo suficiente y permanezca físicamente activo para fortalecer las defensas naturales de su cuerpo.

## CÓMO COMBATIR LA GRIPE

La gripe se transmite con mayor frecuencia por medio del aire y en la mayoría de los casos está acompañada de dolor de cabeza, malestar en el pecho y una fatiga extrema. Afortunadamente hay disponible una vacuna antigripal.

### Vacúnese contra la gripe

**LLAME** ya su profesional de servicios de cuidado de la salud o visite una clínica que administre vacunas contra la gripe para informarse sobre el costo y la disponibilidad de la vacuna.

**ELIJA** el momento correcto. Póngase la vacuna contra la gripe entre mediados del mes de octubre y mediados del mes de noviembre para permitir que los anticuerpos se desarrollen.



**Combata la gripe** Los medicamentos antivirales, disponibles en la forma de píldoras o inhaladores, pueden reducir la gravedad de los síntomas de la gripe, si se usan poco después de la aparición de los síntomas. Los medicamentos para el asma pueden algunas veces ayudar a tratar una tos seca que persiste después de que los otros síntomas de la gripe desaparecen. Hable con su médico.

**SEPA** quién debe vacunarse contra la gripe. En general, cualquier persona que quiera evitar la gripe debería considerar vacunarse, pero la vacuna se recomienda especialmente para estos grupos:

- Personas de 65 años de edad o mayores
- Pacientes de asilos y clínicas
- Niños entre los 6 y los 23 meses de edad
- Personas que fuman, sufren de una enfermedad cardíaca o sufren de otras condiciones de salud crónicas
- Personas que están en contacto con personas de edad avanzada o con personas con problemas de salud, como por ejemplo personas que trabajan en el campo del cuidado de la salud.

**COMPRENDA** quiénes son las personas que no deben recibir la vacuna. La lista incluye a toda persona que sea alérgica a los huevos (la vacuna puede contener proteína de huevo); las personas enfermas, como por ejemplo aquéllas que sufren de neumonía; personas con fiebre alta; y las mujeres embarazadas. Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud.

**Nota:** Cuando hay escasez de vacuna antigripal, las vacunas pueden limitarse a los grupos de alto riesgo.

## AUTOTERAPIA PARA LOS CATARROS Y LA GRIPE

**BEBA MUCHO.** La antigua sugerencia de beber mucho líquido sigue siendo válida. Pero evite las bebidas alcohólicas y las que contenga cafeína, ya que son diuréticas (aumentan la urinación) y pueden causar deshidratación.

**HAGA GÁRGARAS.** Para el dolor de garganta, haga gárgaras con agua tibia con sal o beba agua tibia con limón y miel varias veces al día.

**NO SE OLVIDE DEL VAPOR.** Para el alivio temporal de la congestión, mantenga la cara sobre una taza humeante de té de hierbas o caldo, o tome un baño de ducha caliente.

**BÚSQUELE ALIVIO AL CATARRO.** Cuando los síntomas del catarro están haciendo que todo le tome más esfuerzo, considere medicamentos de venta sin receta médica. Algunos expertos dicen que lo mejor es elegir un solo medicamento para su peor síntoma para evitar los posibles efectos secundarios perjudiciales que podrían resultar de la sobre medicación.