

# PREVENCIÓN DE GRIPAS

El frío aumenta la incidencia de resfriados. Pero, ¿sabemos diferenciar entre resfriado y gripe? ¿Por qué se dan más casos en invierno? ¿Qué consejos podemos seguir para prevenir y aliviar los síntomas? Aquí tienes las claves para distinguir entre ambas dolencias y 8 consejos para prevenir y aliviar sus síntomas.

Con el frío, disminuye la capacidad defensiva de las vías respiratorias, se dan las condiciones de humedad y temperatura propicias para la supervivencia de los virus causantes de estas infecciones y pasamos más tiempo en espacios cerrados, lo que indirectamente favorece el contagio.

## GRIPA



## RESFRIADO

Influenza

Virus causante

Influenza



7 - 10 días

**Incubación:** 18 - 36h  
Inicio repentino.

Inicio y duración



7 - 10 días

**Incubación:** 48 - 76h  
Inicio paulatino.



Potencialmente grave por sus complicaciones en pacientes con patologías previas.

Nivel de gravedad



Potencialmente grave por sus complicaciones en pacientes con patologías previas.



**Fiebre alta** (38 - 40 grados durante 3 - 4 días)

**Dolor de cabeza** (intenso o muy intenso)

**Tos seca**

**Dolor muscular** intenso en piernas y espalda.

**Malestar general intenso.** Debilidad y fatiga.

Síntomas frecuentes

**Picor de garganta.**

Tos seca y a veces con flemas.

Congestión y secreción nasal acuosa y abundante.

**Irritación ocular.**

**Estornudos constantes.**

**Malestar y cansancio,** leve o moderado.



### Claves de prevención:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Cuidado con el frío y la humedad
- Evitar fumar
- Una dieta rica en vitaminas y minerales

### Claves de tratamiento:

- Beber gran cantidad de líquidos
- Descansar lo máximo posible
- Gárgaras de agua caliente con limón y miel
- Aspiraciones nasales de agua con sal o vahos de eucalipto

COMPÁRTELO CON  
TUS COMPAÑEROS

legis **Gestion**  
Humana.com