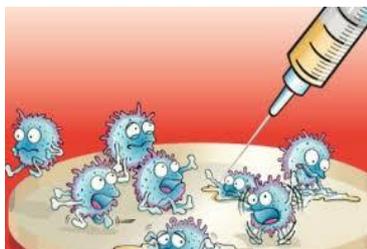


CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Noviembre. ¿Resfriado común o gripe? La gripe no es un resfriado.



Se sabe que la gripe y el resfriado son una de las mayores causas de **absentismo laboral**. Se estima que cada español sufre una media de 2,1 resfriados al año y que la gripe afecta a más de 1,5 millones de personas. Muchas veces resulta difícil distinguir si el malestar que sentimos está causado por un proceso gripal o por un simple resfriado. Sin embargo, se trata de dos enfermedades distintas que no evolucionan del mismo modo, y que, por tanto, debemos identificar para poder dar el tratamiento adecuado a cada caso. Mientras en el resfriado los síntomas son benignos y suelen desaparecer por sí solos al cabo de unos días, la gripe es potencialmente grave, ya que puede presentar complicaciones y, aunque a menudo se resuelve de forma espontánea, es aconsejable una consulta médica.

A continuación te explicamos algunas de las diferencias.

SÍNTOMAS	RESFRIADO	GRIFE
Fiebre	Rara	Alta de 38 a 40°C acompañada de escalofríos, de 3 a 4 días
Dolor muscular	Leve	Intenso
Dolor de cabeza	No habitual	Intenso
Secreción nasal	Abundante	Ocasional
Tos	Ligera o moderada	Habitual y puede llegar a ser intensa
Debilidad y fatiga	Rara	Muy pronunciadas, especialmente al inicio y a menudo persistente (hasta dos semanas)

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS	

*En todo caso, toma nota de estas **medidas higiénicas** para su prevención y alivio sintomático:*

- *Lavarse las manos con frecuencia y usar pañuelos desechables.*
- *Tapar boca y nariz al toser o estornudar para evitar diseminar las gotitas contagiosas.*
- *Evitar aglomeraciones de gente en sitios cerrados.*
- *No fumar ni exponerse a ambientes con humo.*
- *Evitar el consumo de alcohol.*
- *Seguir una dieta sana y equilibrada rica en frutas y verduras, que proporcione un aporte vitamínico y mineral completo.*
- *Protegerse del frío y de los cambios de temperatura.*
- *Beber en abundancia (zumos de frutas, infusiones, agua, caldos, etc.) que ayudarán a fluidificar las secreciones respiratorias.*
- *La humidificación ambiental y la inhalación de vapor es fundamental para mantener la humedad en las vías respiratorias y aumentar la fluidez de la mucosidad.*
- *La aplicación de suero fisiológico en las fosas nasales, o el uso del aspirador nasal ayuda a eliminar la congestión.*
- *El reposo, con la cabeza más elevada que el resto del cuerpo para evitar la congestión nasal.*
- *En el caso de fiebre es aconsejable el reposo en cama en una habitación fresca y no muy seca, con ropa ligera, y la ingestión abundante de líquidos.*
- *Administración de fármacos que alivien la sintomatología según prescripción médica. No automedicarse.*
- *Además, en el caso de la gripe, **se recomienda la vacunación** para prevenir el contagio del virus y reducir los síntomas en las personas que más lo necesitan.*

Cada año en otoño, se lleva a cabo en la región de Murcia la vacunación frente a la gripe. Las actividades se realizan conjuntamente entre el Servicio Murciano de Salud y la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Sanidad. El objetivo primordial es ofrecer la vacunación a las personas incluidas en los grupos de riesgo: mayores de 60 años, personas con enfermedades crónicas (diabetes mellitus, patología cardiovascular, respiratoria y/o neuromuscular, etc.), embarazadas y personal que pueden transmitir la enfermedad a personas de alto riesgo (trabajadores de centros sanitarios, personal empleado en residencias y centros de atención a crónicos, etc.).

Para más información, consulta el documento sobre [quién debe vacunarse de la gripe](#) o consulta este [vídeo](#) de la Consejería de Sanidad.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
	CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Recuerda que...

La vacunación es la forma más eficaz de prevenir la infección.
¿Tienes más de 60 años?
¿Padeces alguna enfermedad crónica?
¿Estás embarazada?
¿Trabajas en un centro sanitario o con personas mayores?
O simplemente, ¿quieres reducir el riesgo de adquirir la enfermedad?

¡VACÚNATE FRENTE A LA GRIPE!
Cuando nos vacunamos, cuidamos de nosotros y de los demás.

Si quieres ampliar la información...

- [Vídeo Protégete contra la gripe: vacúnate. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#)
- [La gripe. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad](#)
- [Temas de salud: Gripe. Organización Mundial de la salud \(OMS\).](#)
- [Información de la gripe para ciudadanos y profesionales. Consejería de Sanidad de Murcia.](#)