

¿Gripe o resfriado?



No resulta tan sencillo distinguir el resfriado de la gripe. En ocasiones, es frecuente confundir los síntomas y no saber a qué enfermedad nos enfrentamos, por eso, la mejor medida que podemos tomar es acudir a nuestro médico para que él nos diagnostique. No hay que cometer el error de tomar antibióticos, ya que los antibióticos son para infecciones bacterianas y no para víricas como lo son estas.

Los virus son los causantes de ambas enfermedades, gripe y resfriado. El resfriado es una infección leve de la nariz y la garganta que puede ser causada por más de doscientos tipos de virus, mientras que la gripe es una infección de las vías respiratorias causada por el virus de la influenza, que suele presentarse en forma de epidemia entre los meses de octubre a abril. Debido a que ambos tipos de enfermedades presentan síntomas similares, puede resultar difícil diferenciarlas si nos basamos únicamente en síntomas. En general, la influenza es más grave que el resfriado común, y sus síntomas son más intensos.

Por lo general, los resfriados no suelen provocar problemas graves de salud; sin embargo, el virus de la influenza puede tener complicaciones asociadas: neumonía, infecciones bacterianas y hospitalizaciones.

SIMILITUDES

- Gripe y resfriado son infecciones extremadamente comunes.
- Gripe y resfriado son causados por virus.
- Gripe y resfriado pueden causar síntomas respiratorios como, coriza (Inflamación de la mucosa de las fosas nasales), tos, y estornudos.
- Gripe y resfriado presentan forma de contagio similar.
- Gripe y resfriado se transmiten fácilmente de una persona a otra.

DIFERENCIAS ENTRE GRIPE Y RESFRIADO

CARACTERÍSTICAS	Resfriado común	Gripe
Virus	Rinovirus en la mayoría de los casos, pero también puede ser causada por Adenovirus, virus sincitial respiratorio, Coronavirus, Parainfluenza, entre otros.	Son causados por la familia del virus Influenza.
Fiebre	Infrecuente en adultos, pero con frecuencia en los niños pequeños. Tiende a ser baja.	Muy común, generalmente por encima de 38. En niños, la fiebre puede pasar de 40°C.
Dolor de cabeza	Raro.	Muy común.
Dolores en el cuerpo	Raros, y cuando se presentan son leves.	Común y generalmente muy incómodos.
Coriza nasal	Muy frecuente.	Puede haber o no.
Estornudos	Muy frecuente.	Puede haber o no.
Dolor de garganta	Muy frecuente y aparece generalmente en el primer día de enfermedad.	Puede haber o no.
Debilidad	Inusual.	Muy frecuente y puede durar varios días.
Tos	Tos seca leve a moderada.	Común, puede haber esputo.
Tiempo de incubación	24 a 72 horas.	24 a 96 horas.
Duración de la enfermedad	3 a 7 días en la mayoría de los casos, pero en 1/4 de los pacientes, la enfermedad persiste por hasta 14 días.	2 a 5 días, pero la tos y la fatiga pueden llevar semanas para desaparecer.
Periodo de contagio	Se inicia 12 a 24 horas después del primer contacto con el virus, pero el pico se produce entre 2 y 4 días de síntomas.	Se inicia 12 horas después del primer contacto con el virus, pero el pico se produce entre el 1º y 6º días de síntomas.
Apertura del cuadro	Gradual empeoramiento durante los 2-3 días.	Inicio súbito, con pico de los síntomas en pocas horas.
Complicaciones frecuentes	Otitis media y sinusitis.	Otitis media y neumonía.

RECOMENDACIONES

- Llevar a cabo una higiene escrupulosa, pues permite reducir el riesgo de contagio. Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón (o solución alcohólica apropiada).
- Evitar el contacto directo de las manos con los ojos y boca antes de lavarlos.
- Evitar el contacto cercano con personas contaminadas (al menos 2 metros).
- Evitar quedarse en ambientes con poca circulación de aire y con muchas personas.
- Descansar y dormir un mínimo de ocho horas.
- No fumar.
- Beber abundantes líquidos.
- Hacer gárgaras con agua tibia.

- Tomar analgésicos, antitusivos o descongestionantes para ayudar a aliviar los síntomas, aunque es un profesional quien debe indicar cuál es el más conveniente y las dosis necesarias.
- No tomar nunca antibióticos sin receta médica. Los antibióticos no actúan sobre el virus, sino sobre una infección bacteriana.
- Vacunarse suele ser eficaz en el caso de gripe, aunque los virus que la provocan cambian a menudo y en ocasiones se produce un brote por virus distintos a los que contiene la vacuna.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

