

¿Alergias, Resfrío o Gripe? Entérese Cual es su Malestar.

Cada año se pierden millones de días escolares y de trabajo por causa de resfríos y gripe. La temporada anual de mayores casos de la gripe y resfríos esta por comenzar. El cómo tratar mejor su condición depende si su malestar es un resfrío o es la gripe. Debido a que estas enfermedades comparten síntomas similares, a veces es difícil diferenciar una de la otra.

Complicando aun más el problema, también hay que considerar las alergias. Muchas personas sufren de alergias en el otoño, cuando el polen es más común en muchas áreas. La llegada del invierno también contribuye a las alergias ya que pasamos más tiempo adentro de la casa en contacto con polvo que contiene ácaros (insectos microscópicos) y la caspa que sueltan los animales domésticos.

Cuando se le congestiona la nariz y comienza a toser, use esta guía para enterarse de cómo tratar mejor sus síntomas.

Síntomas	Alergias	Resfrío	Gripe
Fiebre	Nunca	Casi nunca	Usualmente, alta (100-102° F), Puede ser más alta, especialmente en niños pequeños; dura de 3-4 días
Dolor de cabeza	Casi nunca	Casi nunca	Común
Malestar general, Dolor	Nunca	Poco	Usualmente, puede ser severo
Fatiga, Debilidad	A veces	A veces	Usualmente, puede durar hasta 3 semanas
Cansancio Extremo	Nunca	Nunca	Usualmente, al principio de la enfermedad
Congestión nasal	Común	Común	A veces
Estornudos	Usualmente	Usualmente	A veces
Dolor de garganta	A veces	Común	A veces
Tos	A veces	Común, con flema	Común, puede ser severa
Dolor del pecho	Casi nunca	Leve o moderado	Común
Tratamiento	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Antihistamínicos ❖ Esteroides nasales (con receta médica) ❖ Descongestionantes Nasales 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Antihistamínicos ❖ Descongestionantes ❖ Aspirina, acetaminofen (Tylenol), o ibuprofen (Advil) para dolores y malestar 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aspirina, acetaminofen, o ibuprofen para malestar, dolor y fiebre ❖ Medicinas antivirales (con receta médica)
Prevención	Evite las cosas que le causan alergia tales como polen, ácaros de polvo, moho, caspa de animales, cucarachas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lávese las manos a menudo ❖ Evite el contacto con personas resfriadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Lávese las manos a menudo ❖ Evite el contacto con personas infectadas con la gripe ❖ Vacúnese anualmente
Complicaciones	Sinusitis, asma	Sinusitis congestión, infección del oído, asma	Bronquitis, neumonía; puede ser mortal

La gripe es por mucho la más severa de las tres enfermedades en la guía anterior. Para evitar la gripe, asegúrese de que usted y sus hijos reciban una vacuna contra la gripe anualmente. Los padres de niños menores de 6 meses deben de vacunarse porque su recién nacido es demasiado pequeño para vacunarse contra la gripe. Mujeres embarazadas y niños de 6 meses a 5 años se consideran a mayor riesgo de complicaciones de la gripe junto con las personas mayores de 50 años.. La vacuna contra la gripe esta disponible comenzando en el otoño. Los niños menores de 9 años quienes reciben la vacuna por primera vez necesitarán dos dosis de la vacuna.

Para informarse donde obtener la vacuna contra la gripe, llame a Coalición de alerta contra la gripe e infecciones por neumococos de Colorado al 1-877-462-2911 o visite la pagina www.immunizecolorado.com.

Prevenga. Proteja. Vacune.

Best Shots for Boulder County Kids es una contribución de la Coalición de Inmunización del Condado de Boulder. Le invitamos a que manden sus preguntas, comentarios o sugerencias a Carol Helwig a chelwig@co.boulder.co.us o llamando al 303-413-7506