

Claves para diferenciar gripe y resfriado

- El Estudio CinfaSalud “Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe” reveló que uno de cada 10 españoles aún las confunde
- El doctor Julio Maset, médico de Cinfa, recuerda que “ambas patologías causan síntomas muy similares, pero cada una se combate de forma distinta”
- La gripe se acerca ya al umbral de epidemia en España, con casi 48 casos por 100.000 habitantes

Pamplona, 14 de enero de 2019.- Con la gripe acercándose al umbral de epidemia en España, con casi 48 casos por 100.000 habitantes, según el último informe del Sistema de Vigilancia, elaborado por el Instituto de Salud Carlos III, los españoles se encuentran con la misma disyuntiva de todos los años: distinguir entre gripe y resfriado. [Según el III Estudio CinfaSalud “Percepción y hábitos de la población española en torno al resfriado y la gripe”](#), uno de cada 10 todavía las confunde.

“Efectivamente, las molestias derivadas del resfriado y la gripe son fáciles de confundir, porque ambas patologías afectan a las vías respiratorias y los primeros síntomas pueden ser similares -corroborando el doctor Julio Maset, médico de Cinfa-. El resfriado o catarro es una enfermedad leve, mientras que la gripe, en algunos casos, puede derivar en complicaciones como bronquitis o neumonía en determinados grupos de riesgo. Por este motivo, es importante saber distinguir las y tratar cada una de la manera adecuada”.

La investigación del laboratorio revela que tres de cada cuatro españoles aseguran padecer alguna de estas patologías al menos una vez al año y la mitad confirma que sufre uno o dos resfriados o gripes al año. Incluso, uno de cada cinco españoles se resfría tres veces o más. Por eso, “más que nunca en esta época en la que pocos se libran de caer enfermos, conviene saber bien si estamos ante un catarro o algo más grave”, señala el doctor Julio Maset, médico de Cinfa.

Si no hay fiebre alta, no es gripe

En primer lugar, ambas patologías están causadas por diferentes tipos de virus: el de la influenza provoca la gripe, mientras que el catarro puede estar causado por más de 200 tipos, como el rinovirus y el coronavirus, responsables de prácticamente la mitad de los casos. Además, aunque las dos duran entre una semana y diez días, el periodo de incubación de la gripe (de 48 a 72 horas) es mayor que el del resfriado (de 18 a 36 horas).

La mayor diferencia radica, no obstante, en sus síntomas. Como explica el doctor Maset, “los procesos gripales suelen cursar con fiebre alta, que puede aparecer de forma brusca y alcanzar hasta cuarenta grados. Otros de sus síntomas más comunes son dolor muscular, de cabeza, cansancio intenso, debilidad y malestar general. No es frecuente la congestión nasal, ni los estornudos y la tos suele ser seca. En cambio, los resfriados se caracterizan por los típicos estornudos, tos con mucosidad, congestión nasal con moco fluido, acuoso y abundante, picor de garganta y ojos llorosos. Aunque también hay malestar, el cansancio suele ser leve o moderado y la fiebre es inusual o baja”.

Esta sintomatología general de ambos problemas puede aliviarse con reposo, una correcta hidratación y los medicamentos adecuados, que ha de prescribir el profesional sanitario. “Lo más importante -como concluye el experto de Cinfa-, es tratar los síntomas y frenar la propagación de los resfriados y la gripe. No olvidemos que hábitos tan sencillos como lavarnos las manos con frecuencia, evitar los ambientes fríos y tomar muchas frutas y verduras puede ahorrarnos muchos resfriados a nosotros y a nuestro entorno”.

Consejos para prevenir y aliviar los síntomas de resfriado y gripe:

1. **Evita el contacto directo o muy cercano con personas que estén enfermas.** Un poco de distancia y hábitos higiénicos son muy efectivos para evitar el contagio. Extremar la limpieza doméstica y ventilar adecuadamente la casa, local u oficina en estos días es muy aconsejable.

2. **Lávate las manos con frecuencia.** Hazlo con agua y jabón durante al menos quince segundos, poniendo especial atención a la zona entre los dedos y debajo de las uñas, y siempre que tosas o estornudes en la mano desnuda. También conviene limpiar las superficies de la casa con productos antibacterianos.
3. **Cúbrete al estornudar y toser.** Evita estornudar o toser “al aire” o tapándote con las manos, una práctica muy extendida. Los virus se transmiten por las pequeñas gotitas que se expelen en la tos o estornudo. De ahí la enorme importancia de lavarnos las manos y cubrirnos la nariz y la boca con un pañuelo desechable que debemos tirar a la papelera inmediatamente después de toser o estornudar. Además, evita tocarte a menudo ojos, nariz o boca, especialmente si las manos han estado en contacto con superficies contaminadas.
4. **Huye de los ambientes fríos, húmedos o con humo.** Dado que estos virus prefieren las bajas temperaturas y la humedad, evita la exposición prolongada al frío, así como cambios bruscos de temperatura y las bebidas excesivamente frías. Deja de fumar, porque el tabaco irrita todavía más la garganta y las mucosas, al igual que respirar el humo de otros fumadores.
5. **Guarda reposo cuando estés enfermo.** Dormir las horas necesarias, al menos 7 u 8 diarias, permite que el organismo recupere fuerzas, especialmente si se presenta fiebre
6. **Incorpora vitaminas y minerales en tu dieta.** Las frutas y verduras son fuentes de vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar defensas. Potenciarlas en tu alimentación te ayudará a recuperarte más rápido.
7. **Bebe líquidos con frecuencia.** Agua, zumos y sopas no demasiado calientes ayudan a eliminar la mucosidad, previenen la deshidratación y alivian el dolor de garganta. Evita las bebidas alcohólicas, sobre todo porque pueden producir una falsa sensación de calor y exponerte inadecuadamente al frío.
8. **Haz gárgaras con agua caliente con limón y miel.** Su acción emulgente calma el dolor de garganta. A pesar de la creencia popular, es preferible emplear agua frente a la leche con miel, ya que los lácteos pueden aumentar la mucosidad.
9. **Recurre a los lavados nasales.** Hazlos con sprays de agua marina o agua con sal. También puedes realizar aspiraciones con vahos de eucalipto. En el caso de niños pequeños, es recomendable el lavado nasal con suero fisiológico quince minutos antes de las comidas y antes de ir a dormir, para que puedan descansar correctamente.
10. **No consumas antibióticos si no te los receta el médico.** Además de que no son efectivos contra el catarro y la gripe, ya que están causado por virus y no por bacterias, utilizarlos de manera incorrecta o frecuente puede provocar un aumento de las resistencias bacterianas y comprometer la eficacia futura de los antibióticos. No obstante, consulta al médico o farmacéutico acerca de antigripales, descongestivos o analgésicos que alivian los síntomas de estas afecciones.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde puedes ver un [vídeo sobre cómo distinguir la gripe y el resfriado](#).

Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N^s Nutritional System](#).

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya. Tlf: 650 90 16 41

saioa.aldaya@cinfa.com

www.cinfa.com