

# ¿Qué es un Resfriado? ¿Qué es la Influenza?

El resfriado y la influenza son enfermedades contagiosas causadas por infecciones virales. Ambas comparten muchos síntomas, pero también hay diferencias. Los síntomas de la influenza se presentan más repentinamente, son más severos y vienen a menudo con fiebre. Los síntomas del resfriado son más leves y empiezan poco a poco, por lo general con 1 a 2 días de dolor de garganta o secreción nasal. En algunas personas, la influenza se puede convertir en una enfermedad grave, pero la mayoría de personas que contraen la influenza se recuperan en 1 a 2 semanas. La mejor manera de prevenir la influenza es vacunarse contra la influenza cada otoño.



## ¿Quién tiene mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la influenza?

- las personas mayores de 65 años de edad
- las mujeres embarazadas
- los niños entre los 6 y los 23 meses de edad
- las personas que tienen condiciones médicas crónicas

## Síntomas

Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente y pueden incluir:

- **fiebre**
- **dolor de cabeza**
- **cansancio extremo/debilidad**
- **tos seca**
- **dolor de garganta**
- **secreción nasal**
- **dolor de cuerpo o muscular**
- **diarrea y vómitos**  
(más común en los niños)

## Tratamiento

Las siguientes son algunas maneras de ayudar a su cuerpo a combatir la influenza:

- **duerma lo suficiente.**
- **beba mucho líquido, como agua.**
- **no consuma alcohol ni tabaco.**
- **si es necesario, tome medicamentos de venta libre para el dolor o la fiebre.**

Si tiene mayor riesgo de complicaciones (vea la lista en la izquierda), llame a su proveedor tan pronto empiece a sentir los síntomas de la influenza.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## Síntomas de "Advertencia" de Emergencia

Los siguientes síntomas de influenza requieren atención médica urgente:

- **En los Niños**
  - **fiebre alta que dura más de 3 días**
  - **respiración acelerada o dificultad para respirar**
  - **cianosis**
  - **no querer beber agua**
- **En los Adultos**
  - **fiebre alta que dura más de 3 días**
  - **dificultad para respirar o falta de aire**
  - **dolor o presión en el pecho**
  - **desmayo o desvanecimiento**
  - **confusión**
  - **vómitos constantes**

Busque atención médica *inmediata* si nota lo siguiente:

- Cambios en el estado mental del niño
  - no despertarse
  - no interactuar
  - irritabilidad extrema y rechazo a estar en brazos
- convulsiones
- el empeoramiento de cualquiera de los síntomas anteriores
- otros síntomas inusuales o graves



## Prevención de la influenza

La mejor forma de prevenir la influenza es vacunarse cada otoño. Otras formas de mantenerse usted y a los demás saludables:

- Evite el contacto cercano con las personas enfermas.
- Si está enfermo, quédese en casa y no vaya al trabajo, a la escuela o a hacer mandados.
- Cubra su boca o nariz con un pañuelo cuando tosa o tosa en su codo. ¡No tosa directamente en sus manos!
- Lave sus manos bien y con frecuencia.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.

Puede pedir asesoramiento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a la Línea de asesoramiento de enfermeras de San Francisco Health Plan al **(877) 977 3397**. Las enfermeras le pueden ayudar a decidir lo que debe hacer.

Adaptado de:

*Influenza* Tutorial, Patient Education Institute via National Library of Medicine

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/influenza/id439102.pdf](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/influenza/id439102.pdf)

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)