



¿CÓMO DISTINGUIR ENTRE RESFRIADO E INFLUENZA?

Según reportó la **Secretaría de Salud**, al menos 32 personas han muerto por **influenza** del 1° al 16 de enero de 2014 y se han registrado 556 casos. De las personas que murieron, 30 fueron por influenza AH1N1, una por influenza A y otra por tipo B.

En este sentido, la dependencia señaló a través de un comunicado de prensa que **“en la mayor parte de las defunciones** registradas hasta el momento se ha documentado que los pacientes **acudieron a solicitar atención médica en promedio 6 días después del inicio de síntomas**. Lo que dificulta su tratamiento efectivo; por lo que se hace un exhorto a la población para que en caso de presentar fiebre, síntomas respiratorios y ataque al estado general, acuda de inmediato a su médico y no se automedique”

Es importante tener claro que la **influenza y el resfriado común son enfermedades respiratorias**, pero cada una de ellas causadas por **virus diferentes**. Ambas presentan muchos **síntomas en común**, lo cual puede dificultar establecer, basándose solamente en los síntomas, cuál enfermedad se ha contraído. Por ello es necesario **cuando se presentan síntomas acudir a los servicios de salud para realizar las pruebas que pueden determinar si una persona tiene o no influenza**.

Los síntomas, en lo general, tienen más intensidad en la influenza que en el resfriado. Con la influenza se suelen presentar **fiebre, dolores de cabeza y corporales, cansancio extremo y tos seca**, síntomas comunes en el padecimiento y **que se presentan con intensidad**. El resfriado tiende a tener un desarrollo gradual, mientras que la gripe o **influenza por lo general aparece de manera muy repentina**.

En el resfriado las personas suelen presentar con mayor frecuencia moqueo o congestión nasal, mientras que en la influenza estos síntomas son menos comunes. Un resfriado común por lo general no resulta en complicaciones graves (neumonía, infecciones bacterianas, hospitalización). Por el contrario, el virus de la **influenza** puede causar una enfermedad que puede ir de **moderada a grave y en algunos casos puede ser mortal**. En algunos sectores de la población, como ancianos, niños pequeños, personas que padecen enfermedades crónicas, se tiene un alto riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la influenza.



¿CÓMO DISTINGUIR ENTRE RESFRIADO E INFLUENZA?

La Secretaría de Salud de México **recomienda la vacunación en contra de la influenza en los siguientes grupos de mayor riesgo:**

- **Niños entre los 6 meses de nacido y los 5 años de edad.**
- **Adultos mayores** de 60 años.
- **Mujeres embarazadas**, en cualquier trimestre de gestación
- **Personal de salud** y sanitario.
- **Personas con enfermedades crónicas**, como enfermedades cardiovasculares (hipertensión, enfermedades del corazón), diabetes, VIH/SIDA, o que por algún padecimiento o circunstancia tengan el sistema inmune debilitado.

La dependencia federal también recomienda para **disminuir los riesgos de influenza o enfermedad respiratoria:**

- **Vacunación**
- **Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón.** Cuando esto no sea posible utilizar alcohol en gel.
- **Reforzar el sistema inmunológico** -especialmente en niños y ancianos- con alimentos y complementos con alto contenido de vitamina C y A, como son frutas y verduras, además de un alto consumo de líquidos.
- **Abrigarse bien al salir.** Preferir la ropa gruesa de algodón y evitar prendas ajustadas y de tela sintética.
- **Cubrir la boca al salir si ha permanecido en un sitio caliente.**
- Cubrir las rendijas y lugares por donde puedan entrar corrientes de frío.
- Al toser y estornudar **cubrirse con un pañuelo o con el ángulo del antebrazo.**
- **Si presenta síntomas de padecimiento respiratorio o malestar general acuda al médico para recibir tratamiento oportuno.**
- **No automedicarse.**
- **Evitar los lugares con humo de cigarro** y en general evitar fumar.
- Evitar exposición a contaminantes ambientales.

Vía: ClickISalud