

## ¿DIFERENCIAS ENTRE RESFRIADO COMÚN, GRIPE Y LA COVID-19?

### ¿Existen diferencias entre el resfriado común, gripe y la Covid-19?

Sí existen algunas diferencias entre las citadas enfermedades, aunque también comparten sintomatología, de ahí la importancia de conocerlas mejor.

### Resfriado Común

Más de 200 virus pueden causar un resfriado, pero los rinovirus son el tipo más común. Los virus que causan los resfriados se pueden transmitir de persona a persona a través del aire y del contacto personal cercano.



### Factores de riesgo

Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de contraer un resfriado, por ejemplo:

- El contacto cercano con alguien que tenga un resfriado.
- La estación del año (los resfriados son más comunes durante el otoño y el invierno, pero es posible resfriarse en cualquier época).
- Edad (los bebés y los niños pequeños tienen más resfriados al año que los adultos).

## Síntomas

Los síntomas de un resfriado por lo general alcanzan su punto máximo dentro de los 2-3 días y pueden incluir:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Moqueo
- Dolor de garganta
- Tos
- Goteo de mucosidad en la garganta (goteo postnasal)
- Lagrimeo



Cuando los virus que causan los resfriados infectan inicialmente la nariz y los senos paranasales, la nariz produce una mucosidad transparente. Esto ayuda a eliminar los virus de la nariz y los senos paranasales.

Después de 2 o 3 días, la mucosidad puede cambiar de color y volverse blanca, amarilla o verde. Esto es normal y no significa que necesite un antibiótico.

Algunos de los síntomas, especialmente el moqueo o congestión nasal y la tos, pueden durar hasta 10-14 días. Esos síntomas deberían mejorar con el tiempo.

## Tratamiento

No hay cura para el resfriado. Sí se pueden tomar medicinas para paliar la sintomatología, pero sin antibióticos.

Los antibióticos no ayudan si no son necesarios y los efectos secundarios incluso pueden ser perjudiciales para la salud yendo desde reacciones leves, como sarpullido, hasta problemas de salud más graves.

## Qué hacer para sentirse mejor

Las siguientes son algunas cosas que podemos hacer para sentirnos mejor mientras el cuerpo combate un resfriado:

- Descansar lo suficiente.
- Tomar líquido abundante.
- Usar un humidificador limpio o un vaporizador de aire frío.
- Usar solución salina en aerosol o gotas.
- En niños pequeños, usar una pera de goma succionadora para sacar la mucosidad.
- Inhalar vapor de un recipiente con agua caliente o de la ducha.
- Chupar pastillas para la tos o el dolor de garganta. No suministrar estas pastillas a niños menores de 4 años.
- Usar miel para aliviar la tos en los adultos y los niños de al menos 1 año.



## La Gripe

La gripe es una enfermedad infecciosa aguda, que afecta al aparato respiratorio y produce también una serie de síntomas generales característicos. Suele aparecer en brotes u oleadas, varias a lo largo de cada invierno, y es una enfermedad de distribución mundial.



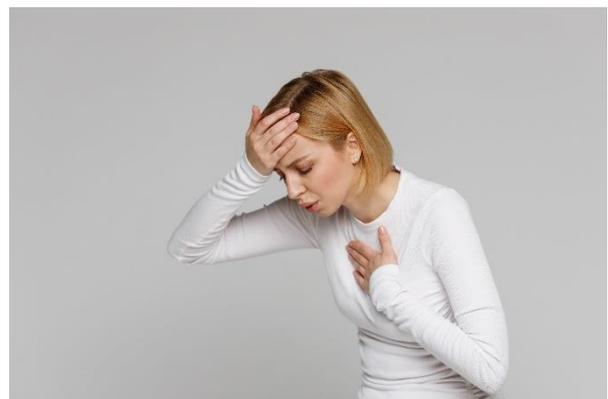
Aunque habitualmente se trata de una enfermedad autolimitada y leve, puede adquirir mayor gravedad, y ser incluso mortal en pacientes ancianos o con enfermedades crónicas, respiratorias, cardíacas u otras.

### Síntomas

Los síntomas suelen durar entre 2 y 5 días, de modo que la mayor parte de los enfermos están asintomáticos a la semana del comienzo de la enfermedad.

El cuadro clínico, de comienzo brusco, suele producir:

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Malestar general
- Dolores musculares y articulares generalizados.
- Tos
- Dolor de garganta
- Destilación nasal
- Síntomas digestivos, como dolor abdominal,
- Náuseas
- Diarrea



En algunas ocasiones, los enfermos pueden presentar, tras el cuadro agudo, un cuadro de cansancio persistente que se ha denominado síndrome de astenia postviral.

## Tratamiento

En la mayor parte de los casos basta con un tratamiento sintomático de la fiebre, los dolores musculares y el dolor de cabeza, utilizando preferentemente analgésicos.



Es aconsejable el reposo relativo y una buena hidratación.

## COVID-19

Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades como el resfriado común. En 2019 se identificó un nuevo coronavirus como la causa del brote de una enfermedad que se originó en China.



El virus se conoce como coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV-2). La enfermedad que causa se llama enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la COVID-19 como pandemia.

## Factores de riesgo

Los adultos mayores tienen más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19 y esto aumenta con la edad. Las personas que tienen enfermedades preexistentes también pueden tener un riesgo más alto de enfermarse gravemente.

Entre las afecciones que aumentan el riesgo de un agravamiento de la COVID-19 se incluyen las siguientes:

- Enfermedades cardíacas graves, como insuficiencia cardíaca, enfermedad de las arterias coronarias o miocardiopatía.
- Cáncer.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- Diabetes de tipo 1 o tipo 2.
- Sobrepeso, obesidad u obesidad importante.
- Presión arterial alta.
- Tabaquismo.
- Enfermedades pulmonares crónicas, como fibrosis quística o hipertensión pulmonar.



- Enfermedad hepática.
- Sistema inmunitario debilitado por trasplante de médula ósea, virus de la inmunodeficiencia humana o algunos medicamentos.
- Afecciones del cerebro y del sistema nervioso, como accidentes cerebrovasculares.

El virus que causa la COVID-19 se contagia con facilidad entre las personas. Según los datos, el virus de la COVID-19 se contagia principalmente de una persona a otra cuando hay contacto estrecho. El virus se contagia a través de las gotitas respiratorias que se liberan cuando una persona que tiene el virus, tose, estornuda, respira, canta o habla. Estas gotitas pueden inhalarse o caer en la boca, la nariz o los ojos de alguien que esté cerca.

En algunos casos, el virus de la COVID-19 puede contagiarse cuando una persona está expuesta a gotitas o aerosoles muy pequeños que permanecen en el aire durante varios minutos u horas (transmisión por el aire).

El virus también se contagia si tocas una superficie donde se encuentra el virus y luego te tocas la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, el riesgo es bajo.

Una persona que está infectada pero no presenta síntomas puede contagiar la COVID-19. Esto se denomina contagio asintomático. Una persona infectada pero que aún no presenta síntomas también puede contagiar la COVID-19. Esto se denomina transmisión presintomática.

Es posible tener COVID-19 más de una vez.

## Síntomas

Los signos y síntomas de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) pueden aparecer entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Este período entre la exposición y la aparición de los síntomas se llama el período de incubación. Puedes contagiar la COVID-19 antes de que tengas síntomas (transmisión presintomática). Entre los signos y los síntomas más habituales, se pueden incluir los siguientes:

- Fiebre
- Tos
- Cansancio
- Entre los síntomas tempranos de la COVID-19 se puede incluir la pérdida del sentido del gusto o del olfato.
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolores musculares
- Escalofríos
- Dolor de garganta
- Goteo nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor en el pecho
- Conjuntivitis
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- Sarpullido



La gravedad de los síntomas de la COVID-19 puede variar de muy leve a grave. Algunas personas pueden tener solo unos pocos síntomas. Otras pueden no tener ningún síntoma, pero aun así pueden contagiar a los demás (transmisión asintomática).

## Tratamiento

La mayoría de las personas que se enferman de la COVID-19 sólo presentan una forma leve de la enfermedad y pueden recuperarse en casa. Los síntomas pueden durar algunos días. Por lo general, quienes tienen el virus se sienten mejor en más o menos una semana. El tratamiento tiene como objetivo aliviar los síntomas, e incluye lo siguiente:

- Reposo
- Líquidos
- Analgésicos

## ¡Juntos para mejorar nuestra salud!