

# CATARROS Y GRIPE

CONSEJOS PARA CUIDARSE Y PREVENIR



sniff!! sniff!! sniff!! sniff!! sniff!! sniff!! sniff!! sniff!! sniff!!

achís!! achís!! achís!! achís!! achís!! achís!! achís!! achís!! achís!!

# ¿QUÉ SON Y CÓMO SE TRANSMITEN?

**EL CATARRO** es una enfermedad leve causada por varios tipos de virus (Rinovirus, Coronavirus,...) que, habitualmente, se cura en poco tiempo sin complicaciones.

Generalmente, afecta a la parte alta del aparato respiratorio y sus principales síntomas son: estornudos, tos y mocos, congestión nasal, lagrimeo, dolor de garganta y de cabeza. La fiebre no es frecuente y si aparece, tan solo es de unas décimas.

Es normal pasar entre 2 y 5 catarros al año, y en la infancia incluso más.

**LA GRIPE** es una enfermedad causada también por un virus (Virus Influenza). Habitualmente, es leve y se cura en poco tiempo sin complicaciones, pero en algunos casos y situaciones más vulnerables, como personas ancianas, menores de dos años o con algunas enfermedades, puede ser grave y producir complicaciones como bronquitis o neumonías.

Puede afectar a todo el cuerpo y sus principales síntomas son: malestar general, fiebre alta, dolores musculares y de cabeza y debilidad. También pueden aparecer algunos de los síntomas del catarro ya comentados, así como diarreas y vómitos en niños.

La gripe suele ser una enfermedad estacional, del otoño-invierno, mientras que el catarro puede ocurrir en cualquier época del año.

**¿CÓMO SE TRANSMITEN?:** Los virus que producen estas enfermedades se propagan a través de las gotitas expulsadas al toser y estornudar. Por esto, se transmiten de persona a persona, pero también al tocar objetos previamente contaminados con virus y tocarse luego la boca o la nariz.

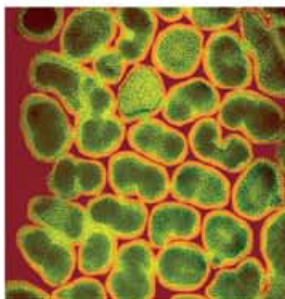
Se pueden transmitir los virus desde un día antes del inicio de los síntomas hasta siete después; es decir, antes de enterarse de que se tiene la enfermedad y/o durante la misma.



# ¿QUÉ HACER ANTE UN CATARRO O UNA GRIPE?

Los catarros y la gripe suelen curarse en una o dos semanas sin necesidad de antibióticos, con paciencia y algunos cuidados. En general, se aconseja:

- No fumar, ni respirar aire con humo de tabaco, ni frecuentar ambientes cargados.
- Protegerse del frío y evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Descansar, con reposo en cama si es necesario.
- Si falta el apetito, tomar agua, zumos de fruta, caldos de verdura e infusiones.
- Si hay malestar general, dolor de cabeza o mucha fiebre, se pueden aliviar con analgésicos-antitérmicos. La fiebre puede disminuirse también frotando la piel con una esponja empapada en agua tibia, aunque si es menor de 38° puede ser útil respetarla porque estimula las defensas.
- Hacer vahos o inhalaciones de vapor de agua y beber abundantes líquidos (zumos de fruta natural, agua, infusiones...) ayuda a respirar mejor y a eliminar la mucosidad. En niños puede ser más útil hacer lavados de las fosas nasales con suero fisiológico.
- No tomar antibióticos sin indicación médica, pues son ineficaces contra los virus.



---

**PARA EVITAR TRANSMITIR ESTAS ENFERMEDADES A OTRAS PERSONAS**, es necesario lavarse bien las manos frecuentemente, utilizar pañuelos desechables y taparse la nariz al toser y/o estornudar, así como no acercarse mucho a personas en situaciones más vulnerables a la gripe.



## ¿CÓMO PREVENIR UN CATARRO O UNA GRIPE?

Aunque no existe una prevención total para estas enfermedades, es útil llevar una vida lo más sana posible para tener buenas defensas:

- Una alimentación saludable, con muchas frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y productos lácteos contiene los minerales y vitaminas más beneficiosas para prevenir estas enfermedades.
- Ejercicio físico diario, descanso suficiente y reducción del estrés, así como no fumar y evitar enfriarse, especialmente los pies.

- No existe vacuna contra los catarros pero sí contra el virus de la gripe. LA VACUNACION ANTIGRIPIAL es la principal medida de prevención de esta enfermedad, principalmente indicada en mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, cuidadores y profesionales de la Salud. Se puede solicitar más información en el Centro de Salud.

Es importante recordar, que tanto las personas con catarro o gripe, como quienes conviven con ellas, tengan en cuenta las medidas para evitar su transmisión.

---

## ¿CUÁNDO CONSULTAR EN EL CENTRO DE SALUD?

- Si afecta a personas más vulnerables: niños menores de 2 años, embarazadas, personas con enfermedades crónicas, ancianos...
  - Si existe un aumento de la dificultad respiratoria o la expectoración es verdosa o sanguinolenta.
  - Si la fiebre dura más de 4 días, es superior a 39 grados o reaparece tras haber estado sin fiebre 24 horas.
  - Si aparece dolor o supuración de oídos, sarpullido o vómitos persistentes.
- 



CONSEJOS PARA CUIDARSE Y PREVENIR  
CATARROS Y GRIPES

