

EN QUÉ SE DIFERENCIAN...

GRUPE

VS.

RESFRIADO

o "catarro común"

(VIRUS CAUSANTE)

Virus influenza



Los más frecuentes:
rinovirus y coronavirus

(INICIO Y DURACIÓN)

18h a 36h

Repentino
y brusco

De 7 a 10 días



Periodo de incubación

Inicio de la enfermedad

Duración estimada

48h a 72h

Paulatino

De 7 a 10 días

(NIVEL DE GRAVEDAD)

Potencialmente graves por sus
complicaciones en pacientes
con patologías previas

Generalmente, se resuelve
solo sin complicaciones

(SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES)

Gripe

Fiebre alta
(38-40°C
durante
3-4 días)

Dolor de
cabeza
intenso o
muy intenso

Tos seca

Dolor muscu-
lar intenso
en piernas y
espalda

Malestar
general intenso.
Debilidad y fatiga



Resfriado

Irritación
ocular

Picor de
garganta. Tos
seca y a veces
con flemas

Congestión
y secreción
nasal acuosa
y abundante

Estornudos
constantes

Malestar y
cansancio
leve o moderado



CLAVES DE PREVENCIÓN



Lavarse las
manos con
frecuencia



Cuidado con
el frío y la
humedad



Dejar de fumar y
evitar ambientes
con humo



Una dieta rica
en vitaminas y
minerales

CLAVES DE TRATAMIENTO



Beber gran
cantidad de
líquidos



Descansar
lo máximo
posible



Gárgaras con
agua caliente
con limón
y miel



Aspiraciones
nasales de
agua con sal
o vahos de
eucalipto



Consultar al
profesional
sanitario y evitar
la automedicación