

Debido a que la gripe es provocada por un virus, los antibióticos no son un tratamiento efectivo. Aplicarse una vacuna antigripal todos los años (generalmente disponible a comienzos de octubre) contribuirá a evitar la gripe. La vacuna antigripal se recomienda fundamentalmente para:

- personas mayores de 65 años,
- pacientes en hogares de cuidados,
- personas mayores de seis meses con problemas de salud, como ser asma o enfermedades a largo plazo, como ser VIH o enfermedad cardíaca y
- personas que se encuentran en contacto con personas enfermas o mayores.

**Para encontrar una clínica que trate la gripe en su comunidad visite:**

[www.flucliniclocator.org](http://www.flucliniclocator.org)

**Para más información sobre el resfrío y la gripe en internet, visite:**

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Asociación Americana del Pulmón  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

El Centro de Medios de Información para la Salud Infantil de la Fundación Nemours  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

•••

*La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:*

*La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos*

*Asociación Americana del Pulmón*

*El Centro de Medios de Información para la Salud Infantil de la Fundación Nemours*  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

**INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

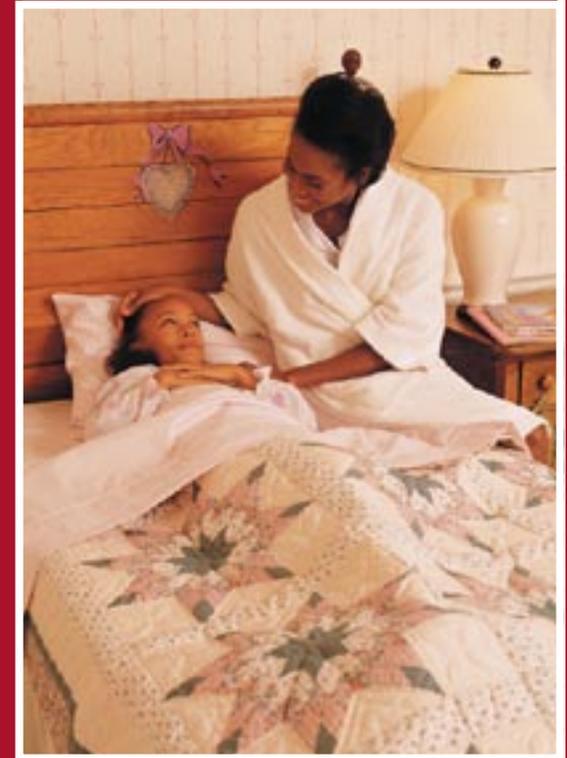
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



**Resfrío y gripe  
(Cold and Flu)  
(Spanish)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## EL RESFRÍO COMÚN

### ¿QUÉ SON LOS RESFRÍOS?

Los resfríos son enfermedades muy contagiosas provocadas por virus que se transmiten por el aire y el contacto directo con las personas infectadas. Los resfríos son generalmente más comunes durante el clima frío.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN RESFRÍO?

El primer síntoma de un resfrío es generalmente un cosquilleo o picazón en la parte posterior de la garganta. Las personas resfriadas podrían tener problemas respiratorios, sensación de congestión, tos, estornudos y mucosidad.

### ¿QUIÉNES SE RESFRÍAN Y CUÁNTO DURAN LOS RESFRÍOS?

Los resfríos rara vez duran más de dos semanas y generalmente no son graves. Los adultos, por lo general, se resfrían dos veces al año. Los niños podrían resfriarse hasta ocho veces en un año.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUITARME EL RESFRÍO?

Lo mejor que puede hacer cuando está resfriado es descansar lo suficiente y tomar mucho líquido. Una medicina de venta libre para el resfrío podría ayudar a aliviar los síntomas del resfrío, pero los resfríos por lo general se van solos, incluso si no toma medicamentos. No tome antibióticos para los resfríos. Los antibióticos no tratan ni curan los resfríos. Los resfríos son provocados por virus y los antibióticos son para combatir bacterias, no virus.

### ¿QUÉ HAGO POR MI HIJO ENFERMO?

Un niño resfriado necesitará descanso y líquidos suficientes. Si le administra medicamentos de venta libre a un niño, debe leer el prospecto atentamente y administrarle el medicamento según se indica.

### ¿CÓMO EVITO RESFRIARME?

La mejor manera de evitar un resfrío es lavándose las manos a menudo y evitando tocarse los ojos, nariz o boca. Manténgase alejado de las personas resfriadas porque los resfríos se pueden transmitir por la tos y el estornudo. Use un pañuelo desechable o servilleta cuando tosa o estornude para evitar transmitir el resfrío a los demás. No comparta tazas, cuchillos ni tenedores con alguien que está resfriado. Use desinfectante para limpiar las superficies, como ser las mesas, manijas de las puertas y teléfonos.

## LA GRIPE (INFLUENZA)

### ¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe o influenza es una enfermedad muy contagiosa que se transmite por virus.

Los síntomas de la gripe son similares a los síntomas del resfrío pero son mucho más severos y podrían incluir fiebre, dolores corporales y cansancio. La gripe por lo general no dura más de dos semanas.

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUITARME LA GRIPE?

La mejor manera de deshacerse de la gripe es descansando lo suficiente y tomando mucho líquido. Hay medicamentos de venta libre para la gripe que ayudarán a aliviar los síntomas de la gripe.

### ¿QUÉ HAGO POR MI HIJO ENFERMO?

Un niño engripado necesitará descanso y líquidos suficientes. Los niños con síntomas de gripe deberían visitar al doctor si se informa que la gente de su comunidad tiene gripe.

### ¿CÓMO EVITO ENGRIPARME?

Lávese las manos a menudo y evite el contacto con personas engripadas. Use un pañuelo desechable o servilleta cuando tosa o estornude para evitar transmitir la gripe a los demás.

