

Como Tratar Los Resfriados Y La Influenza

¿Es un resfriado o influenza? para su seguridad, conozca la diferencia

El resfriado y la influenza son muy similares entre sí, en muchas formas. Pero la influenza o flu, en ocasiones puede conducir a problemas muy serios, como la pulmonía, una seria enfermedad del sistema respiratorio. La nariz tupidada, dolor de garganta y estornudos, usualmente son señales de un resfriado.

Cansancio, fiebre, dolor de cabeza y dolores mayores probablemente significan que usted tiene influenza, también llamado flu.

La tos puede ser indicación de un resfriado o influenza. Sin embargo, una tos persistente y fuerte casi siempre indica la presencia de la influenza.

Cuándo debe llamar a su médico

Usualmente usted no tiene que llamar a su médico inmediatamente que siente los síntomas de un resfriado o influenza. Pero sí debe llamarlo inmediatamente si:

- Sus síntomas se agravan.
- Los síntomas persisten durante mucho tiempo.
- Después de sentirse un poco mejor, se presentan señales de un problema más serio. Algunas de estas son malestar de estómago, vómito, fiebre alta, escalofríos, dolores en el pecho y tos acompañada de una mucosidad amarilla y verde.

Trate de evitar los resfriados

Hago esto:

- Lávese las manos con frecuencia. Los gérmenes de los resfriados pueden ser recogidos fácilmente estrechando la mano de otra persona, tocando la perilla de una puerta o los pasamanos de las escaleras.

What To Do For Colds And Flu

Is it a cold or the flu? For your safety, know the difference

A cold and the flu (also called influenza) are alike in many ways. But the flu can sometimes lead to more serious problems, like the lung disease pneumonia. A stuffy nose, sore throat, and sneezing are usually signs of a cold.

Tiredness, fever, headache, and major aches and pains probably mean you have the flu.

Coughing can be a sign of either a cold or the flu. But a bad cough usually points to the flu.

Know when to call your doctor

You usually do not have to call your doctor right away if you have signs of a cold or flu. But you should call your doctor in these situations:

- Your symptoms get worse.
- Your symptoms last a long time.
- After feeling a little better, you develop signs of a more serious problem. Some of these signs are a sick-to-your-stomach feeling, vomiting, high fever, shaking chills, chest pain, or coughing with thick, yellowgreen mucus

Try to avoid getting a cold

Do:

- Wash your hands often. You can pick up cold germs easily, even when shaking someone's hand or touching doorknobs or handrails.

- Evite el contacto con personas resfriadas.
- Si estornuda o tose, tápese la boca con una toalla de papel y luego tírela a la basura.
- Limpie las superficies que toca con un desinfectante, para destruir los gérmenes.

No haga esto:

- No se toque la nariz, los ojos ni la boca. Los gérmenes pueden penetrar en su cuerpo fácilmente por estos conductos.

Trate de evitar la influenza

Una inyección o vacuna contra la influenza puede disminuir en gran parte la posibilidad de contraer la enfermedad. El momento más apropiado de obtenerla es entre la mitad de octubre y la mitad de noviembre, cuando la mayoría de las personas se preparan para el invierno.

La inyección contra la influenza no causa la enfermedad, pero en algunos casos, después de aplicada, la persona puede sentirse adolorida o débil y hasta afiebrada por un par de días.

¿Quiénes deben ser vacunados contra la influenza?

Casi todas las personas que quieran disminuir las posibilidades de contraer la influenza, deben recibir la vacuna.

Las vacunas contra la influenza son más importantes para:

- personas mayores de 65 años de edad
- pacientes en clínicas y casas de reposo
- personas mayores de seis meses con problemas de salud como asma, enfermedades de larga duración como HVI o enfermedades del corazón
- niños y adolescentes que frecuentemente deben tomar aspirina
- personas que siempre están alrededor de ancianos o aquellos con problemas de salud

- Avoid people with colds when possible.
- If you sneeze or cough, do it into a tissue and then throw the tissue away.
- Clean surfaces you touch with a germ-killing disinfectant.

Don't's:

- Don't touch your nose, eyes or mouth. Germs can enter your body easily by these paths.

Try to avoid getting the flu

A flu shot can greatly lower your chance of getting the flu. The best time to get the shot is from the middle of October to the middle of November, because most people get the flu in the winter.

The shot can't cause the flu. But you may feel sore or weak or have a fever for a couple of days.

Who should get a flu shot?

Almost all people who want to lower their chance of coming down with the flu can get a flu shot.

Flu shots are most important for:

- people 65 or older
- nursing home patients
- people over 6 months old with health problems, like asthma, or with long-term diseases, like HIV or heart disease
- children or teenagers who must often take aspirin
- people who are often around the elderly or those with health problems

¿Quiénes quizás no deberían recibir la vacuna contra el influenza?

Algunas personas deben hablar primero con su médico antes de hacerse vacunar. Hable con su médico antes de recibir la vacuna si usted:

- tiene ciertas alergias, especialmente a los huevos
- sufre de una enfermedad como la pulmonía
- tiene fiebre alta
- está embarazada

Algunas medicinas recetadas pueden prevenir la influenza

Si usted es una de las personas que no deberían recibir la vacuna contra la influenza, pídale a su médico una receta para una medicina que ayude a prevenir la enfermedad. Si enferma, tomando esta medicina dentro de las primeras 48 horas, puede lograr que la influenza sea menos seria.

Sin embargo, no tome antibióticos contra un resfriado o la influenza

Los antibióticos no son efectivos contra los gérmenes de los resfriados y la influenza. Además, los antibióticos deben ser tomados únicamente cuando son realmente necesarios.

Ayude a sentirse mejor cuando está enfermo

Un resfriado usualmente dura solamente un par de días o hasta una semana. El cansancio generado por la influenza puede continuar durante varias semanas. Para sentirse mejor mientras está enfermo:

- Beba bastantes líquidos.
- Descanse lo más que le sea posible.
- Use un humidificador-un aparato eléctrico que pone humedad en el aire.
- Tome una medicina para la tos y el resfriado, obtenible sin receta médica. Esto puede ayudarle.

Who might not be able to get a flu shot?

Some people should talk to their doctor first. Talk to your doctor before you get the shot if you:

- have certain allergies, especially to eggs
- have an illness, like pneumonia
- have a high fever
- are pregnant

Prescription medicine can prevent flu, too

If you are one of those who should not get the flu shot, ask your doctor about prescription medicine to help prevent flu. And if you get the flu, taking this medicine within the first 48 hours can make your illness less serious.

But, do not take antibiotics for a cold or flu

Antibiotics won't work against cold and flu germs. And, antibiotics should be taken only when really needed.

Help yourself feel better while you are sick

A cold usually lasts only a couple of days to a week. Tiredness from the flu may continue for several weeks. To feel better while you are sick:

- Drink plenty of fluids.
- Get plenty of rest.
- Use a humidifier - an electric device that puts water into the air.
- A cough and cold medicine you buy without a prescription may help

Escoja las medicinas adecuadas para combatir sus síntomas

Asegúrese de que la etiqueta describe exactamente lo que usted necesita para sus síntomas.

Si desea hacer esto: Escoja medicinas con esto:

Descongestionar la nariz tupidada: Descongestivo nasal

Aquietar la tos: Un supresor de la tos

Aflojar la mucosidad para ser expulsada: Un jarabe expectorante

Descargue nasal: Una medicina antihistamínica

Calmar la fiebre, dolores de cabeza, y otros dolores menores: Una medicina para aliviar dolores (analgésico)

Proteja a sus niños de Los “salicilatos” en los remedios contra los resfriados

Recuerde evitar darle a niños o adolescentes aspirina y otros “salicilatos” cuando parecen tener los síntomas de un resfriado o influenza.

Si usted no está seguro si un producto tiene salicilatos, consulte con su médico o farmacéutico.

La gente joven puede enfermar gravemente y hasta morir de una rara pero peligrosa condición llamada el síndrome de Reye, si ellos toman dichas medicinas cuando tienen los síntomas anotados.

¿Tiene más preguntas acerca de los resfriados y la influenza?

Hable con su médico o profesional de la salud. Póngase en contacto con la FDA. La agencia puede tener una oficina cerca de usted. Busque el teléfono de la FDA en las páginas azules de su directorio telefónico.

Choose the right medicines for your symptoms

Make sure the label states that it treats your symptoms.

If you want to do this: Choose medicine with this

Unclog a stuffy nose: Nasal decongestant

Quiet a cough: Cough suppressant

Loosen mucus so you can cough it up: Expectorant

Stop runny nose and sneezing: Antihistamine

Ease fever, headaches minor aches and pains: Pain Reliever (Analgesic)

Protect your children from “salicylates” in cold medicines

Do not give aspirin or other “salicylates” to children or teenagers with symptoms of a cold or flu.

If you aren't sure whether a product has salicylates, ask your doctor or pharmacist.

Young people can get sick or die from a rare condition called Reye syndrome if they take these medicines while they have these symptoms.

Do you have other questions about colds and flu?

FDA may have an office near you. Look for their number in the blue pages of the phone book.

Use la línea gratis de información de la FDA:

1-888-INFO-FDA

(1-888-463-6362).

O busque la FDA en el Internet: www.fda.gov

You can also contact FDA through its toll-free number,

1-888-INFO-FDA

(1-888-463-6332).

Or, on the World Wide Web at www.fda.gov.