

Características del resfriado

- ✎ Los síntomas son estornudos, tos, mucosidad, dolor de cabeza, dolor de oído, molestias en la garganta y poco apetito.
- ✎ ¡Atención! Es muy fácil contagiarlo.
- ✎ Los niños pequeños y la gente mayor son los que más pueden padecer los efectos.

Diferencias y coincidencias entre la gripe y los resfriados

- ✎ Un resfriado y una gripe no son lo mismo; aún así, tienen algunos puntos en común:

	GRUPE	RESFRIADO
Inicio:	De repente	Despacio
Fiebre:	38°-41°	A veces
Dolor muscular:	Sí	No
Dolor de cabeza:	Muy fuerte	A veces
Dolor de espalda:	Sí	No
Estornudos:	Pocos	Sí
Dolor al tragar la comida:	A veces	Sí
Picor en los ojos:	A veces	Sí
Muchos mocos:	A veces	Sí
Tos:	A veces	Sí

Cómo se puede prevenir el resfriado

- ✎ **No hay vacunas para luchar contra el resfriado, pero sí que podemos intentar no resfriarnos:**

- ✎ Comiendo verduras típicas de invierno y otoño (acelgas, espinacas, alcachofas, guisantes, habas...) y frutas en abundancia.
- ✎ Evitando ir descalzos o poco abrigados.

- ✎ **Para que no nos contagien o que no contagiemos el resfriado, debemos:**

- ✎ Evitar estar en espacios poco ventilados con gente resfriada.
- ✎ Lavarnos las manos después de sonarnos y taparnos la nariz y la boca cuando estornudamos.

- ✎ **Si ya estás resfriado...**

- ✎ Debemos beber mucho líquido, agua o zumos, tomar infusiones y hacer vahos de eucalipto, para rehidratarnos.
- ✎ Para que la infección mejore lo mejor es abrigarse y descansar.



¿Por qué NO deben tomarse antibióticos?

- ✎ Porque el resfriado lo causa un virus, y los antibióticos se usan para atacar a las bacterias.