

Mitos y verdades de la gripe y el resfriado

Características de la gripe

- ✓ Infección vírica en el sistema respiratorio
- ✓ Puede causar fiebre y dolores de cabeza
- ✓ Los síntomas aparecen de golpe
- ✓ Suele desaparecer en 1 o 2 semanas

Características del resfriado

- ✓ Infección aguda
- ✓ Suelen desaparecer en unos 10 días
- ✓ Sus síntomas son progresivos
- ✓ Puede incluir congestión y secreción nasal

Mitos comunes sobre la gripe y el resfriado:



La vitamina C: no está probado que ayude a prevenir los resfriados¹



El frío: el resfriado o la gripe son provocados por virus, no por el frío



Ejercicio: hacer rutinas de ejercicio moderado puede ayudarnos a combatirlos²



Los antibióticos: no ayudan en estos casos y pueden provocar efectos adversos

ES/GEN/18/00XX

Grupos de riesgo en las campañas de vacunación:

- ✓ Personas mayores
- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Enfermos crónicos
- ✓ Niños pequeños

Algunas recomendaciones desde la OF:



Beber líquidos en abundancia



Lavarse las manos



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo



Evitar tocarse los ojos, nariz o boca después de tocar elementos públicos

1. PubMed. Vitamin C for preventing and treating the common cold. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/15495002>

2. PubMed. Exercise and Respiratory Tract Viral Infections. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2803113/>