

La prevención: está en sus manos



A nadie le gusta tener un resfriado o la gripa – goteo de la nariz, dolor de garganta, dolor de cabeza. Pero las cosas se pueden poner peor si su resfriado o gripa se convierte en bronquitis o pulmonía.

¡De manera que ponga cuidado para evitar todos los anteriores!

Lávese las manos con frecuencia:

- use un jabón antibacteriológico (como Dial®) y agua bien caliente
- antes de que usted prepare o ingiera alimentos
- después de usar el sanitario, toser o estornudar
- si está alrededor de alguien con un resfriado, gripa, bronquitis o pulmonía



Siga estos hábitos para mantener la buena salud:

- Manténgase alejado de las multitudes – cantidades de personas con cantidades de gérmenes.
- Manténgase alejado de las personas que tienen un resfriado o la gripa.
- No fume y manténgase alejado de los fumadores.
- Evite el aire contaminado, como las emanaciones de los carros.
- Mantenga un régimen alimenticio saludable.
- Beba abundantes líquidos.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Procure “dormir bien por la noche” todos los días.
- No se desgaste. Descanse cuando necesite hacerlo.



Inyecciones y vacunas

- *Cada otoño, pregúntele a su médico si usted debería recibir una inyección contra la gripa*
- *Hable con su médico sobre la vacuna contra la pulmonía. La mayoría de las personas sólo necesitan esta inyección una vez en la vida.*



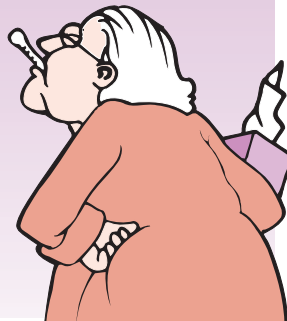
Nota: los antibióticos no curan la gripa o un resfriado.

!Cuídense!

Resfriados

Síntomas	¿Qué hacer?
<p>Comienza lentamente con:</p> <ul style="list-style-type: none"> nariz tupidada o goteo de la nariz tos dolor de cabeza ojos enrojecidos estornudos dolor de garganta fiebre ligera (110° F o menos) 	<ul style="list-style-type: none"> tome un remedio contra el dolor o la fiebre.* beba abundantes líquidos (ocho vasos de 8 oz. al día). haga gárgaras con agua tibia con sal (1/4 de cucharita en 8 oz. de agua) para el dolor de garganta. repose lo suficiente. tome vitamina C (500 mg, 2 veces al día). duerma con la cabeza levantada sobre almohadas para ayudarle con la nariz tupidada. no fume ni esté alrededor de las personas que fuman.

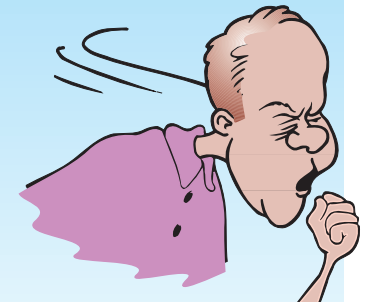
¿Cuándo llamar a su médico?
<ul style="list-style-type: none"> si sus síntomas no mejoran en un período de 14 días si usted tiene algún síntoma de bronquitis o pulmonía las secreciones de la nariz son de color amarillo o verde



Bronquitis

Síntomas	¿Qué hacer?
<ul style="list-style-type: none"> fiebre ligera (101° F o menos) escalofrío dificultad para respirar garganta áspera tos seca y cortada tos con secreciones de color amarillo o gris 	<ul style="list-style-type: none"> beba abundantes líquidos claros. tome vitamina C (500 mg, 2 veces al día). no fume ni esté alrededor de las personas que fuman. si los ataques de tos que duran mucho tiempo lo mantienen despierto por la noche, pregúntele a su médico si está bien usar un jarabe para la tos. esté pendiente de los síntomas de pulmonía.

¿Cuándo llamar a su médico?
<ul style="list-style-type: none"> si tiene cualquier síntoma de pulmonía si se siente corto de respiración sin motivo aparente tiene una tos que dura más de 4 a 6 semanas



Gripa

Síntomas	¿Qué hacer?
<p>Comienza de repente con:</p> <ul style="list-style-type: none"> fiebre (101° F a 104° F) escalofrío dolor de garganta músculos adoloridos y dolor goteo de la nariz tos dolor de cabeza intenso sentirse muy cansado 	<ul style="list-style-type: none"> tome un remedio para el dolor o la fiebre.* beba abundantes líquidos (ocho vasos de 8 oz. al día). haga gárgaras con agua tibia con sal (1/4 de cucharita en 8 oz. de agua) para el dolor de garganta. repose lo suficiente tome vitamina C (500 mg, 2 veces al día). duerma con la cabeza levantada sobre almohadas para ayudarle con la nariz tupidada. no fume ni esté alrededor de las personas que fuman. esté pendiente de los síntomas de bronquitis o pulmonía.

¿Cuándo llamar a su médico?
<ul style="list-style-type: none"> si usted tiene cualesquier síntomas de bronquitis o pulmonía fiebre de más de 104° F que no baja después de tomar remedios para el dolor o la fiebre* si sus síntomas no mejoran dentro de 10 días la garganta tiene un color rojo intenso (no rosado) las secreciones de la nariz son de color amarillo o verde dolor intenso en los oídos

Pulmonía

Síntomas
<ul style="list-style-type: none"> fiebre (101° F a 106° F) escalofrío con sacudidas tos que produce flema con sangre, de color amarillo, verde o rojizo dolor en el pecho cuando aspira profundamente o tose náusea; vómito dificultad para respirar; respiración rápida sonidos estrepitosos cuando usted respira resuello asmático

¿Qué hacer?
<p>Si usted tiene cualquier síntoma de pulmonía, notifique a su médico. Las pruebas ayudarán a determinar si tiene pulmonía y, de ser así, de qué tipo.</p>



* Para el dolor y/o la fiebre, tome acetaminofén (por ejemplo, Tylenol® o la marca de la tienda) o ibuprofén (por ejemplo, Motrin®, Advil® o la marca de la tienda).