

Health Tips

Consejos Para Mantener La Buena Salud

RESFRIADOS Y GRIPE

www.anthem.com/inmedicaid

Resfriados y gripe – ¿cuál es la diferencia?

Los resfriados casi siempre infectan la nariz y la garganta. Cuando uno tiene un resfriado, le podría escurrir la nariz o tener congestión nasal, fiebre leve, el cuerpo cortado y tos seca.

La gripe (también llamada influenza) es más grave y puede hacerlo sentir malestar general. Muchos de los síntomas son los mismos, pero las personas que tienen la gripe pueden tener fiebre alta, el cuerpo cortado y debilidad. Por eso puede ser difícil diferenciar entre un resfriado y la gripe. La gripe suele durar entre unos días y una semana. Los síntomas de la gripe incluyen:

- Escalofríos y temblores
- Fiebre elevada
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Dolor de garganta



El resfriado y la gripe son causados por virus. Eso significa que los antibióticos no ayudan a curar esas enfermedades.

¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe se propaga principalmente de una persona a otra a través de la tos o el estornudo. El virus de la gripe puede encontrarse en objetos como picaportes, teléfonos y llaves de agua. La gripe se puede contraer al tocar esos objetos y luego tocarse los ojos, la boca o la nariz. Tomarse de la mano con una persona o besar a una persona que tiene el virus es otra manera de infectarse.

En algunas personas, la gripe puede dar lugar a problemas de salud más graves, como la neumonía. Los adultos mayores de 50 y los niños menores de 5 años de edad son más propensos a sufrir problemas de salud debido a la gripe. Otras personas en riesgo son las mujeres embarazadas y las personas con problemas de salud como el asma, la diabetes y las enfermedades del corazón.

¿Cómo puedo evitar la gripe?

Lo mejor que puedes hacer es ir a que le pongan la vacuna contra la gripe cada otoño.

Le ofrecemos algunos consejos. Marque los que ya está haciendo:

- Me lavo las manos con frecuencia.
- Evito el contacto cercano con las personas enfermas.
- Evito tocarme la boca, los ojos o la nariz.
- Duermo bien y hago bastante ejercicio.
- Me controlo el estrés.
- Consumo alimentos saludables.
- No fumo.
- Bebo mucha agua todos los días.

¿Cuál es uno de los consejos que aún no ha probado que puede empezar a hacer esta semana?

Si usted piensa que tiene la gripe, llame a su médico dentro de las 24 horas. Puede haber medicamentos que su médico podría prescribir a ayudarte.

Llame a su doctor cuando...

- Es el momento de obtener su vacuna contra la gripe.
- Tiene síntomas similares a la gripe que duran más de una semana.
- Si tiene fiebre superior a 102° durante más de dos días.



Al servicio de Hoosier Healthwise,
Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect

Útiles números de teléfono sólo para miembros de **Anthem Blue Cross and Blue Shield**
Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de Enfermería 24/7 NurseLine):

- Hoosier Healthwise y Healthy Indiana Plan - 1-866-408-6131
- Hoosier Care Connect - 1-844-284-1797
- TTY: 711

INHT F PC 0814P SP CMAP HIN-C-0003-16

Para obtener más información acerca de la influenza estacional (la gripe), visita [cdc.gov/flu/index.htm](https://www.cdc.gov/flu/index.htm).

Call for free translation/Llame para una traducción sin costo:
1-866-408-6131 (Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan);
1-844-284-1797 (Hoosier Care Connect); TTY 711.