

Consejos para mejorar los síntomas de la gripe desde la farmacia

La gripe es un motivo frecuente de visitas a la oficina de la farmacia. El consejo farmacéutico puede ayudar al paciente a mejorar el proceso de recuperación.



- 1 Los **síntomas** de la gripe **se pueden confundir con los de la COVID-19**.
- 2 Medidas para la **prevención del nuevo coronavirus**, como el distanciamiento social, el uso de mascarilla y la higiene de manos, también pueden prevenir **la gripe**.

Síntomas de la gripe^{1,2}

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Fiebre repentina | Dolor de garganta | Pérdida de apetito |
| Malestar general | Tos seca | Diarrea o dolor de estómago |
| Dolores musculares | Dolor de cabeza | |
| Fatiga y cansancio | Dificultad para dormir | |

Diferencias entre gripe y COVID-19^{3,4}

Gripe



Los **síntomas** aparecen de **forma repentina**.



La **pérdida de olfato o gusto es poco frecuente**.

COVID-19



Los **síntomas** aparecen de **forma gradual**.



La **pérdida de olfato o gusto es frecuente y repentina**.

Consejos desde la farmacia⁵

- Lavarse las manos** con frecuencia
- Usar **pañuelos desechables**
- Hacer **reposo**
- Beber líquidos**
- Evitar cambios bruscos de temperatura**
- Darse **duchas o baños calientes**
- No forzar la voz**
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco**

¿En qué casos se deriva al médico?¹



Bebés menores de un 1 año y pacientes mayores de 65 años



Menores de 19 años en tratamiento farmacológico



Pacientes con un sistema inmunitario debilitado



Embarazo o parto reciente



Pacientes con enfermedades crónicas



Pacientes con obesidad

1. *Síntomas de la gripe: ¿debo consultar al médico?* Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/flu/expert-answers/flu-symptoms/faq-20057983> [Acceso: 09/12/2020] 2. *Flu*. National Health System. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/flu/> [Acceso: 09/12/2020] 3. *Coronavirus: 3 síntomas comunes con la gripe y otros que no lo son*. Redacción Médica. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/coronavirus-sintomas-comunes-con-la-gripe-y-otros-que-no-lo-son-5894> [Acceso: 09/12/2020] 4. *Covid symptoms: Is it a cold, flu or coronavirus?* BBC. Disponible en: <https://www.bbc.com/news/health-54145299#:~:text=Along%20with%20a%20cough%2C%20there,%22episodes%22%20in%2024%20hours.> [Acceso: 09/12/2020] 5. *Consejos de tu farmacéutico para la gripe y el resfriado*. Farmacia del Ferrocarril. Disponible en: <https://www.farmaciasblasfuster.com/blog/6/consejos-de-tu-farmacéutico-para-la-gripe-y-el-resfriado.html> [Acceso: 09/12/2020]



www.TevaFarmacia.es



@TevaFarmacia



[Facebook.com/TevaFarmacia](https://www.facebook.com/TevaFarmacia)