

# ¿Alergia, resfriado común o gripe?



Lagrimo  
Picor de ojos

Frecuente

En ocasiones

En ocasiones



Congestión  
Secreción nasal

Frecuente

Frecuente

Frecuente



Estornudos

Frecuente

Frecuente

En ocasiones



Tos

En ocasiones

Frecuente

Frecuente,  
severa en ocasiones



Fatiga  
Cansancio

En ocasiones

En ocasiones

Frecuente



Dolor  
de cabeza

Raramente

Frecuente

Frecuente



Dolor  
de garganta

En ocasiones

Frecuente

Frecuente



Dolor  
muscular

Nunca

En ocasiones, leve

Frecuente



Fiebre

Nunca

Frecuente en niños  
pero leve en adultos

Fiebre (temperatura  
superior a 37.8°C)

**Alergia**

**Resfriado**

**Gripe**

**Tratamiento**

- Antihistamínicos y descongestionantes.

- Reposo.
- Los tratamientos farmacológicos tradicionales en el resfriado común son: antihistamínicos, descongestionantes, anti-tusivos, ibuprofeno o paracetamol.

- Reposo.
- Ingesta de líquidos.
- Paracetamol, ácido acetilsalicílico (según edad).

**Prevención**

- Evitar la exposición a los alérgenos conocidos que desencadenan la crisis de alergia.

- Intervención en educación para la salud: Lavarse las manos, usar desinfectantes a base de alcohol, guantes, etc.
- Tomar suplementos de zinc y probióticos.

- Intervención en educación para la salud: Lavarse las manos, usar desinfectantes a base de alcohol, guantes, etc.
- Vacuna contra Influenza.

Autor: Gloria González, Licenciada en Biología

• Leonardi A, Motterle L, Bortolotti M. Allergy and the eye. Clin Exp Immunol [Internet]. 2008 Sep [cited 2016 Apr 15];153 Suppl :17-21. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2515354&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

• Burning Eyes: Causes and How to Get Relief [Internet]. [cited 2016 Apr 15]. Available from: <http://www.allaboutvision.com/conditions/burning-eyes.htm>

• Flu: Overview [Internet]. Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2013 [cited 2016 Apr 15]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/PMH0072643/>

• Dave ND, Xiang L, Rehm KE, Marshall GD. Stress and allergic diseases. Immunol Allergy Clin North Am [Internet]. 2011 Feb [cited 2016 Apr 15];31(1):55-68. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3264048&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

• Common colds: Relief for a stuffy nose, cough and sore throat [Internet]. Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2014 [cited 2016 Apr 15]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/PMH0072726/>

• Leung AK, Robson WL. Sneezing. J Otolaryngol [Internet]. 1994 Apr [cited 2016 May 11];23(2):125-9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8028070>

• Common colds: Overview [Internet]. Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2014 [cited 2016 Apr 15]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/PMH0072727/>

• ¿Resfriado o Influenza?, indica el IMSS cómo identificarlos - Pulso Diario de San Luis [Internet]. [cited 2016 May 11]. Available from: <http://pulsoslp.com.mx/2015/01/09/resfriado-o-influenza-indica-el-imss-como-identificarlos/>

• Allan GM, Arroll B. Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence. CMAJ [Internet]. 2014;186(3):190-9. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3928210&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

• Fiore AE, Fry A, Shay D, Gubareva L, Bresee JS, Uyeki TM. Antiviral agents for the treatment and chemoprophylaxis of influenza --- recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR Recomm Rep [Internet]. 2011 Jan 21 [cited 2016 Apr 15];60(1):1-24. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21248682>

• Choices N. Common cold - Treatment - NHS Choices. Department of Health; [cited 2016 May 11]. Available from: <http://www.nhs.uk/Conditions/Cold-common/Pages/Treatment.aspx>

• Seidman MD, Gurgel RK, Lin SY, Schwartz SR, Baroody FM, Bonner JR, et al. Clinical practice guideline: Allergic rhinitis. Otolaryngol Head Neck Surg [Internet]. 2015 Feb [cited 2016 Feb 28];152(1 Suppl):S1-43. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25644617>

• Flu Symptoms and Complications [Internet]. [cited 2016 Apr 15]. Available from: <http://www.niaid.nih.gov/topics/Flu/understandingFlu/Pages/sympComp.aspx>