

Me siento mal. Tengo la gripe?

Mientras los síntomas de gripe pueden variar de persona a persona, estos son los síntomas más comunes:

- **Fiebre de 38 grados C (100.5 grados F) y más alta que dure 3 a 4 días**
- **Tos**
- **Escalofríos**
- **Dolor de garganta**
- **Dolor de cabeza**
- **Congestión nasal**
- **Estornudos**
- **Nausea**
- **Vomito****
- **Diarrea****
- **Dolor muscular**
- **Dolor en las articulaciones**



Notar que los síntomas del la gripe **H1N1** (algunas veces llamada "gripe porcina") son sustancialmente los mismos que los de la gripe de "temporada" que anda alrededor cada año.

**La gripe de temporada se ve más a menudo en niños. La gripe (H1N1), es más común en todas las edades.

Yo pienso que es la gripe. Debería hacer una cita?

Si usted es una persona sana sin problemas de salud – **probablemente no.**

De otro modo si usted es sano(a) pero le dio la gripe, el doctor o la enfermera le aconsejara el tratamiento que usted ya sabe:

- Descanso.
- Tomar muchos líquidos.
- Tomar medicamento del cual no se necesita receta médica (acetaminophen o ibuprofen) conforme lo necesite.
- Tomar jarabes para la tos/remedios para el resfriado.
- Lavarse las manos frecuentemente. Evite tocarse la nariz, ojos y boca.
- Use desinfectante para manos.
- Cúbrase la boca cuando tosa; use pañuelos desechables; tosa en el ángulo interno de su codo.

Si usted tiene la gripe, lo mas probable es que este en cama por unos cuantos días (y probablemente no tendrá animo de hacer nada).

Siga las recomendaciones ya mencionadas y limite el contacto con otros por unos días hasta que sus síntomas hayan disminuido.