

COMPARACIÓN DE SÍNTOMAS	GRUPE	COVID-19
FIEBRE O SENSACIÓN DE FIEBRE/ESCALOFRÍOS	X	X
TOS	X	X
FALTA DE ALIENTO O DIFICULTAD PARA RESPIRAR	X	X
FATIGA (CANSANCIO)	X	X
DOLOR DE GARGANTA	X	X
GOTEO NASAL O CONGESTIÓN NASAL	X	X
DOLOR MUSCULAR O DOLOR EN EL CUERPO	X	X
DOLOR DE CABEZA	X	X
VÓMITOS Y DIARREA (más común en niños que en adultos)	X	X
CAMBIO O PÉRDIDA DEL GUSTO O DEL OLFATO		X

OTRA INFORMACIÓN

COMPARACIÓN	GRUPE	COVID-19
LOS SÍNTOMAS SON EVIDENTES DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN	1-4 días	2-14 días (media de 5 días)
PROPAGACIÓN DEL TIEMPO DEL VIRUS	1 día antes y hasta 7 días después de los signos y síntomas	2 días antes y hasta 10 días después de los signos y síntomas
TRANSMISIÓN DEL VIRUS	De persona a persona, entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 2 metros). Ambos se transmiten principalmente por gotitas producidas cuando las personas con la enfermedad (COVID-19 o gripe) tosen, estornudan o hablan.	De persona a persona, entre personas que están en contacto cercano entre sí (a unos 2 metros). Ambos se transmiten principalmente por gotitas producidas cuando las personas con la enfermedad (COVID-19 o gripe) tosen, estornudan o hablan.

¿QUÉ ES MÁS CONTAGIOSO?

La COVID-19 entre ciertas poblaciones y grupos de edad que la gripe. Además, se ha observado que la COVID-19 tiene más situaciones de supercontagio que la gripe. Esto significa que el virus que causa la COVID-19 puede transmitirse rápida y fácilmente a muchas personas y dar lugar a una continua transmisión entre las personas a medida que avanza el tiempo.

¿QUIÉN ESTÁ EN ALTO RIESGO DE ENFERMEDAD GRAVE POR LA GRUPE Y LA COVID-19?

- Adultos mayores
- Personas con ciertas enfermedades previas (cardíacas, respiratorias, inmunocomprometidas, etc.)
- Embarazadas

GRUPE VERSUS COVID-19

COMPLICACIONES	COMPARACIÓN	
	GRUPE	COVID-19
NEUMONÍA	X	X
INSUFICIENCIA RESPIRATORIA	X	X
SÍNDROME DE DIFICULTAD RESPIRATORIA AGUDA (es decir, líquido en los pulmones)	X	X
SEPSIS	X	X
TRAUMATISMO CARDÍACO (P. EJ. INFARTO DE MIOCARDIO Y DERRAME CEREBRAL)	X	X
FALLO MULTIORGÁNICO (insuficiencia respiratoria, insuficiencia renal, conmoción)	X	X
EMPEORAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS (que afectan a los pulmones, el corazón, el sistema nervioso o la diabetes)	X	X
INFLAMACIÓN DEL CORAZÓN, EL CEREBRO O LOS TEJIDOS MUSCULARES	X	X
INFECCIONES BACTERIANAS SECUNDARIAS (es decir, infecciones que ocurren en personas que ya han sido infectadas con gripe o COVID-19)	X	X
COÁGULOS SANGUÍNEOS EN LAS VENAS Y ARTERIAS DE LOS PULMONES, EL CORAZÓN, LAS PIERNAS O EL CEREBRO		X
SÍNDROME INFLAMATORIO MULTISISTÉMICO INFANTIL (SIMI)		X

Existe la vacuna contra la gripe pero, en la actualidad ;no existe la vacuna contra la COVID-19!

¿QUIÉN DEBE VACUNARSE CONTRA LA GRUPE?

- Cualquier persona de 6 meses de edad o más

COSAS QUE PUEDO HACER PARA PREVENIR LOS VIRUS Y MANTENERME SANO:

- Evite a las personas que sepa que están enfermas
- Quédese en casa si está enfermo
- Lávese las manos habitualmente
- Evite tocarse la cara (ojos, nariz y boca)
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos habitualmente
- Póngase la vacuna contra la gripe
- Hábitos alimenticios sanos
 - Las dietas inadecuadas que son bajas en proteínas, demasiado bajas en calorías (menos de 1.200) o que contienen demasiados alimentos procesados o de comida rápida, no aportan todos los nutrientes necesarios para mantener un sistema inmunológico sano.
- Esté físicamente activo (intente estarlo durante al menos 20 minutos al día)
 - La actividad física puede ayudar a eliminar las bacterias de los pulmones y las vías respiratorias. Esto puede reducir la probabilidad de contraer un resfriado, la gripe u otra enfermedad.
 - El ejercicio provoca cambios en los anticuerpos y los leucocitos (glóbulos blancos). Los leucocitos son las células del sistema inmunitario del cuerpo que combaten las enfermedades.
- Duerma lo suficiente (intente dormir durante al menos 8 horas cada noche)
 - La falta de sueño puede afectar su sistema inmunológico. Los estudios muestran que las personas sin sueño de calidad o suficiente tienen más probabilidades de enfermarse después de estar expuestas a un virus, como el virus del resfriado común. La falta de sueño también puede afectar la rapidez con la que se recupera si se enferma.