

¿Cómo saber si estoy contagiado



K. Alex Daneshmand, D.O., MBA, FAAP. Director de calidad y seguridad del paciente en Lee Health.

CON COVID-19 O CON GRIPE?



Tanto el COVID-19 como la gripe son enfermedades contagiosas. El COVID-19 se transmite por aerosoles, gotas respiratorias (las cuales son más grandes que los aerosoles), y al tocarse sus membranas mucosas después de entrar en contacto con superficies contaminadas. La gripe, es transmitida principalmente, por gotas respiratorias (y no aerosoles) y menos por contacto con superficies contaminadas. El COVID-19 se propaga más fácilmente que la gripe.

Si usted comienza a desarrollar síntomas, es importante prestar atención a lo que sientes ya que muchos de

los síntomas de COVID-19 y la gripe son parecidos. Los síntomas que tienen en común incluyen fiebre y escalofríos, tos, fatiga, dolor muscular o del cuerpo, dolor de cabeza, dolor de garganta, y congestión o secreción nasal. Adicionalmente, con COVID-19 puedes presentar falta de aliento, dificultad para respirar, pérdida del gusto o de olfato, náusea, vómito y/o diarrea.

A pesar de tener síntomas similares, su periodo de incubación – el tiempo entre el momento que fue expuesto a la infección y la aparición de los primeros síntomas – no es el mismo. El COVID-19 de puede desarrollar entre dos y catorce días, mientras

que la gripe generalmente se presenta entre uno y cuatro días.

Cualquiera exhibiendo síntomas ligeros o moderados de cualquiera de estas enfermedades debe quedarse en casa y evitar a otros a menos que necesite cuidado médico. Con COVID-19 las personas se deben poner en cuarentena por 10 días, desde el día que apareció el primer síntoma y deben utilizar una máscara en todo momento. Si presenta síntomas de gripe, la persona debería permanecer en casa por 24 horas después de desaparecer la fiebre.

A diferencia de la gripe, no existe vacuna ni tratamiento de apoyo para el COVID-19.

De esta forma, los adultos mayores y aquellos con condiciones subyacentes, como enfermedades del corazón o la diabetes, que están en alto riesgo de enfermedad severa deben tomar todas las precauciones necesarias para minimizar el riesgo de contraer el virus.

Para protegerse de ambas enfermedades, es importante lavarse las manos frecuentemente, no tocarse la cara y utilizar una máscara para evitar la infección o contagiar a otros. Por supuesto, la vacuna contra la gripe es la mejor forma de prevenir una enfermedad severa con gripe.

Para más información, email Media@LeeHealth.org.