

¿Es un resfriado, una gripe o una alergia estacional?

La alergia estacional puede hacer que la gente estornude y tosa, que tenga la nariz tapada o mucosa y que tenga los senos nasales hinchados. Sin embargo, un resfriado o gripe puede hacer que la gente se sienta igual. Esta lista de síntomas puede ayudar a determinar si se trata de una alergia estacional o de un resfrío o gripe.

Síntomas	Resfriado	Gripe	Alergia respiratoria
Fiebre	En pocas ocasiones	Generalmente, alta (100-102 °F), y a veces mayor, especialmente en niños pequeños; dura 3-4 días.	Nunca
Dolor de cabeza	No es común	Es común	No es común
Dolor y malestar general	Ligero	Suele suceder y a veces ser fuerte	Nunca
Fatiga/debilidad	A veces	Suele suceder y puede durar hasta 3 semanas	Sucede en algunas ocasiones
Cansancio extremo	Nunca	Suele suceder al comienzo de la enfermedad	Nunca
Nariz tapada o mucosa	Es común	Sucede a veces	Es común
Estornudos	Suelen suceder	A veces	Suelen suceder
Dolor de garganta	Es común	A veces	A veces
Tos	Es común	Es común y puede ser muy fuerte	A veces
Malestar en el pecho	Ligero a moderado	Es común	Raro, excepto para los que tienen asma alérgica

Los resfriados, la gripe y la alergia pueden tratarse y prevenirse de forma diferente. También pueden surgir diferentes complicaciones para cada tipo de enfermedad.

	Resfriado	Gripe	Alergia respiratoria
Tratamiento	Descansar mucho. Mantenerse hidratado. (Beber mucho líquido). Descongestionantes. Aspirina (a partir de los 18 años), acetaminofén o ibuprofeno para los dolores.	Descansar mucho. Mantenerse hidratado. Aspirina (a partir de los 18 años), acetaminofén o ibuprofeno para los dolores y la fiebre. Medicamentos antivirales (consulte a su médico)	Evitar los alérgenos (cosas a las que se es alérgico) Antihistamínicos Esteroides nasales Descongestionantes

	Resfriado	Gripe	Alergia respiratoria
Prevención	Lavarse las manos a menudo. Evitar el contacto con cualquiera que esté resfriado.	Vacunarse contra la gripe todos los años. Lavarse las manos a menudo. Evitar el contacto con cualquier persona que tenga gripe.	Evitar alérgenos como el polen, los ácaros del polvo doméstico, el moho, la caspa de mascotas, las cucarachas.

	Resfriado	Gripe	Alergia respiratoria
Complicaciones	Infección sinusitis, infección del oído medio, asma	Bronquitis, neumonía; puede ser mortal	Infección sinusitis, infección del oído medio, asma

Fuente: Institutos Nacionales de Salud, *NIH News in Health*, <https://newsinhealth.nih.gov/>