



**SEMANA 23** |



## • ¿Quién soy?

- - Formulamos preguntas de respuesta Sí / no
- - Vamos de preguntas más generales a preguntas más específicas
- Se formulan mínimo 5 preguntas antes de decir el nombre

**En invierno siempre estoy resfriado/a**

**- Comentamos las preguntas del texto + manejamos la lengua + hablamos**

## DISTINGUE

Fuentes: OMS, CDC y Min

### Síntomas

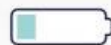
Fiebre



Tos



Fatiga



Dolor muscular,  
garganta,  
cabeza



Diarrea



Falta  
de aire



Pérdida  
olfato /  
gusto



Congestión  
nasal,  
rinorrea



Estornudos












covid	Gripe	resfriado

Frecuente  
Ocasional  
no

## DISTINGUE LOS SÍNTOMAS

Fuentes: OMS, CDC y Ministerio de Sanidad

Webconsultas

Síntomas	Coronavirus COVID-19	Gripe	Resfriado
Fiebre 	Frecuente alta 37,8 °C	Frecuente alta	Ocasional baja
Tos 	Frecuente seca	Frecuente	Frecuente
Fatiga 	Frecuente	Frecuente	Ocasional
Dolor muscular, garganta, cabeza 	Ocasional	Frecuente	Frecuente garganta
Diarrea 	Ocasional	Ocasional niños	No
Falta de aire 	Ocasional grave	Ocasional ancianos	No
Pérdida olfato / gusto 	Frecuente	Ocasional	Ocasional
Congestión nasal, rinorrea 	Ocasional	Frecuente	Frecuente
Estornudos 	No	No	Frecuente

## Las enfermedades respiratorias



- Síntomas
- Causas
- Transmisión
- Enfermedades frecuentes
- Los más afectados
- Cuidados



la vacuna provoca la enfermedad

@farmaadicta



me vacuné y tuve la gripe, la vacuna no protege



la gripe se cura con antibióticos

@farmaadicta

**7**  
**falsos mitos sobre la gripe**

@farmaadicta



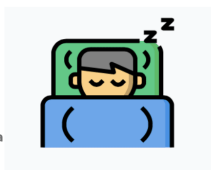
el frío causa la gripe



una gripe mal curada, provocará recaídas



la gripe es un resfriado mal curado



@farmaadicta

para la gripe, cama, abrigarse y sudar

# gripe: maneras de cuidarse y cuidar a los tuyos



## Consejos para evitar contagiar o ser contagiado



Lavate las manos con frecuencia



Evita el contacto con personas enfermas



Duerme bien y descansa



Bebe abundante líquido todo el día



Si no es necesario salir, quédate en casa

## Si ya estás enfermo...

- Protégete al toser: usa pañuelos descartables o cúbrete con la parte superior del brazo, nunca con las manos.
- No acudas a lugares cerrados (colegios, hospitales, centros comerciales, etc.) para evitar contagiar a otras personas.
- Evita el consumo de tabaco o alcohol.
- La gripe está causada por un virus; por tanto, los antibióticos no mejoran los síntomas ni aceleran la recuperación.
- No administrar aspirinas a niños o adolescentes.
- Se pueden tomar analgésicos o antipiréticos para mejorar los síntomas de malestar.

**Y recuerda: vacúnate contra la gripe todos los años**



Síguenos en @Salud\_JCyL y en Facebook.com/SaludCastillayLeon



¿respirar por la boca o la nariz?

¿cuándo se respira por la boca?

¿consecuencias de respirar  
por la boca?





¿Has probado alguna vez la homeopatía?

# HASTA LA PRÓXIMA SEMANA

---

