



COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE TARRAGONA

-- A la vista dels esdeveniments ocorreguts en diversos països on tot just ara estan acabant de sofrir la pandèmia (el con Sud-america i Austràlia), **l'anomenada grip A és més contagiosa però menys greu que la grip estacional** (la de cada any), però, en funció de la postura oficial adoptada en cada país, ens podem trobar en una situació de greu descontrol i pànic generalitzat, com a l'Argentina o bé amb un plantejament que prioritzi la organització i la eficàcia davant del problema, com a Austràlia.

-- A l'estat espanyol podem esperar menys morts per grip A dels més de 1500 decessos anuals secundaris a la grip estacional de cada any. Per tal de poder disminuir aquesta mortalitat caldrà identificar i tractar correctament als casos que es compliquin.

-- Ara ens trobem en la primera onada de la epidèmia; no oblidem que el nou virus fa mesos que el tenim entre nosaltres. Quan la temperatura ambient baixi es multiplicarà i donarà lloc a la segona onada onada d'infeccions. L'esperada vacuna arribarà probablement més tard. A hores d'ara es desconeix la seva veritable eficàcia, especialment en joves, donat que és una població que no sol ser objecte de vacunació antigripal habitual.

-- Respecte a les embarassades, cal recordar que **l'embaràs no augmenta la probabilitat de contagiar-se ni de la grip A ni de cap altra tipus de grip**. No obstant, sempre han estat més afectades per la grip (sigui del tipus que sigui), sobretot a partir del tercer trimestre de l'embaràs; aquest fet sembla estar relacionat amb els canvis cardio-respiratoris (augment de la pressió intratoràctica) que provoca la ocupació de gran part de l'abdomen per la matriu gràvida. **La dona embarassada pot, i ha de fer-ho, portar una vida normal i sana**, com sempre se li ha recomanat, ocupant-se amb total normalitat de les seves relacions familiars, socials, i laborals. Al mateix temps, **si la dona amb grip A està alletant, ho pot continuar fent**; aquest fet no representa cap risc per al lactant.



COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE TARRAGONA

-- Els signes i símptomes de la grip A, com els de qualsevol tipus de grip, acostumen a aparèixer bruscament; consisteixen en febre elevada (per sobre de 38,5°C, en l'aixella), tos seca, secreció nasal, mal de cap i de gola, dolors osteo-musculars per tot el cos i sensació de cansament. **Fora d'aquests paràmetres, no podem parlar d'un quadre realment gripal.**

-- Com en qualsevol tipus de grip, **la grip A és un procés autolimitat** que consisteix en els signes i símptomes abans descrits, durant uns dies (menys d'una setmana). Es poden prendre analgèsics (tipus paracetamol o ibuprofen) i abundants líquids.

-- **En el cas de que apareguin altres símptomes** (com per exemple esputs amb sang, dificultat respiratòria o cianosi), cal un reconeixement mèdic immediat per a poder valorar la existència o no d'una complicació.

-- **Per a la prevenció de la grip**, caldrà prendre les mesures de tota la vida: bona hidratació, bona alimentació i bona higiene. És dubtosa la eficàcia de l'ús de mascaretes, i menys en la via pública on no tenen cap sentit.

-- **Pel que fa referència a l'ús d'antivirals i la vacunació en la grip A caldria utilitzar-los en els casos més greus i en els grups de risc.** La vacuna antigripal estarà indicada en els següents grups de persones: el personal sanitari i el dels altres serveis essencials (bombers, protecció civil i cossos i forces de seguretat), les dones gestants en el darrer trimestre, els infants fins a catorze anys, els afectats per malalties cròniques (cardiovasculars, respiratòries, renals, etc), els que tenen la immunitat compromesa i els que pateixen d'obesitat. En el cas de les embarassades caldrà compartir amb la pacient la decisió de l'inici del tractament.

-- **Una conducta mancada de sentit comú davant els casos lleus de grip A, que seran la gran majoria, podria portar al col·lapse dels serveis sanitaris.** I, a més, no cal oblidar que, de forma simultània, seguiran havent casos aguts i crònics, pot ser més greus, d'altres malalties que requeriran l'atenció del personal mèdic i d'infermeria dels centres sanitaris.



COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE TARRAGONA

-- És necessari que la població tingui cura de sí mateixa, que practiqui l'autocura.

En front de la grip A cal tenir la mateixa serenitat i sentit comú que davant la grip estacional. L'ésser humà sempre ha conviscut amb els virus gripals. Per tant, en el cas que ens ocupa, cal tenir en compte que la gran majoria dels casos seran lleus i autolimitats.