

A prevenção é o melhor remédio



Gripe A

Antes de começar a ter sintomas gripais como tosse, febre ou mal-estar geral, tome medidas face à Gripe A.



Quando espirrar ou tossir, tape a boca e o nariz com um lenço de papel e coloque o lenço usado no lixo.



Lave as mãos frequentemente com água e sabão.



Utilize os serviços de saúde de um modo responsável.

O que é a gripe?

A gripe é uma doença que afecta os seres humanos e outras espécies animais (aves, porcos, etc.) desde a antiguidade e que causa epidemias todos os anos, principalmente durante os meses de Inverno. Esta doença é provocada por vários tipos de vírus que podem ainda combinar-se entre si dando origem a uma nova gripe.

A gripe é muito contagiosa, uma vez que é facilmente transmitida de uma pessoa para outra através de pequenas gotas de saliva ou de secreções que expelimos ao falar, tossir ou espirrar.

Os sintomas habituais da gripe são:

- Febre (mais de 38°C),
- Tosse,
- e Mal-estar geral.

Outros sintomas possíveis são dores de cabeça, dores de garganta, espirros, dores musculares e, por vezes, diarreia e vómitos.



Porque é que é necessário estar informado agora?

Em determinadas alturas, os vírus podem mudar para tipos muito diferentes dos existentes em anos anteriores e face aos quais, por serem novos, não possuímos defesas, pelo que o contágio é muito superior ao habitual. Todos podemos ser contagiados.

Ao longo da história ocorreram várias pandemias de gripe, por exemplo a de 1918, conhecida como a gripe espanhola. Esta pandemia provocou muitas mortes uma vez que nessa altura não existiam os sistemas de saúde com os quais podemos contar agora e, além disso, possuía uma elevada virulência.

A pandemia actual é causada por um novo subtipo do vírus da gripe A (H1N1) e, até ao momento, é uma gripe leve, muito embora essa característica possa vir a mudar com o decorrer do tempo.

Quem deve ter mais cuidado?

Apresentam uma maior probabilidade de apresentar complicações:

As pessoas de qualquer idade com:

- Doenças cardíacas (excepto hipertensão).
- Doenças respiratórias crónicas.
- Diabetes em tratamento com fármacos.
- Insuficiência renal moderada-grave.
- Doenças sanguíneas como hemoglobinopatias ou anemias se forem moderadas ou graves.
- Pessoas sem baço.
- Doenças hepáticas crónicas avançadas
- Doenças neuromusculares graves
- Imunossupressão (incluindo a do VIH-SIDA, a dos fármacos e a das pessoas transplantadas)
- Obesidade mórbida (índice de massa corporal de 40 ou mais)

Os menores de 18 anos que recebem tratamento prolongado com ácido acetilsalicílico (aspirina).

As grávidas, uma vez que durante a gravidez o sistema imunológico está naturalmente mais fraco, pelo que existem mais probabilidades de ter gripe e desenvolver complicações.

Mas não se alarme se estiver grávida, este risco é baixo e a maioria das mulheres grávidas que foram contagiadas com a gripe apenas apresentou sintomas leves. É importante respeitar rigorosamente as medidas de higiene e seguir as recomendações gerais. No caso de começar a ter febre, deve fazer a febre descer o mais rápido possível tomando paracetamol (que é um medicamento seguro durante a gravidez) e contactar os serviços de saúde o mais rápido possível.

As pessoas com mais de 65 anos saudáveis, até agora, não demonstraram ter mais probabilidades de sofrerem complicações. Os estudos realizados indicam que possuem um certo grau de protecção, provavelmente por terem estado expostas a vírus de características similares anteriormente.

É provável que futuramente, com os dados obtidos através do acompanhamento da pandemia, sejam identificados outros grupos da população com mais probabilidades de desenvolverem complicações.

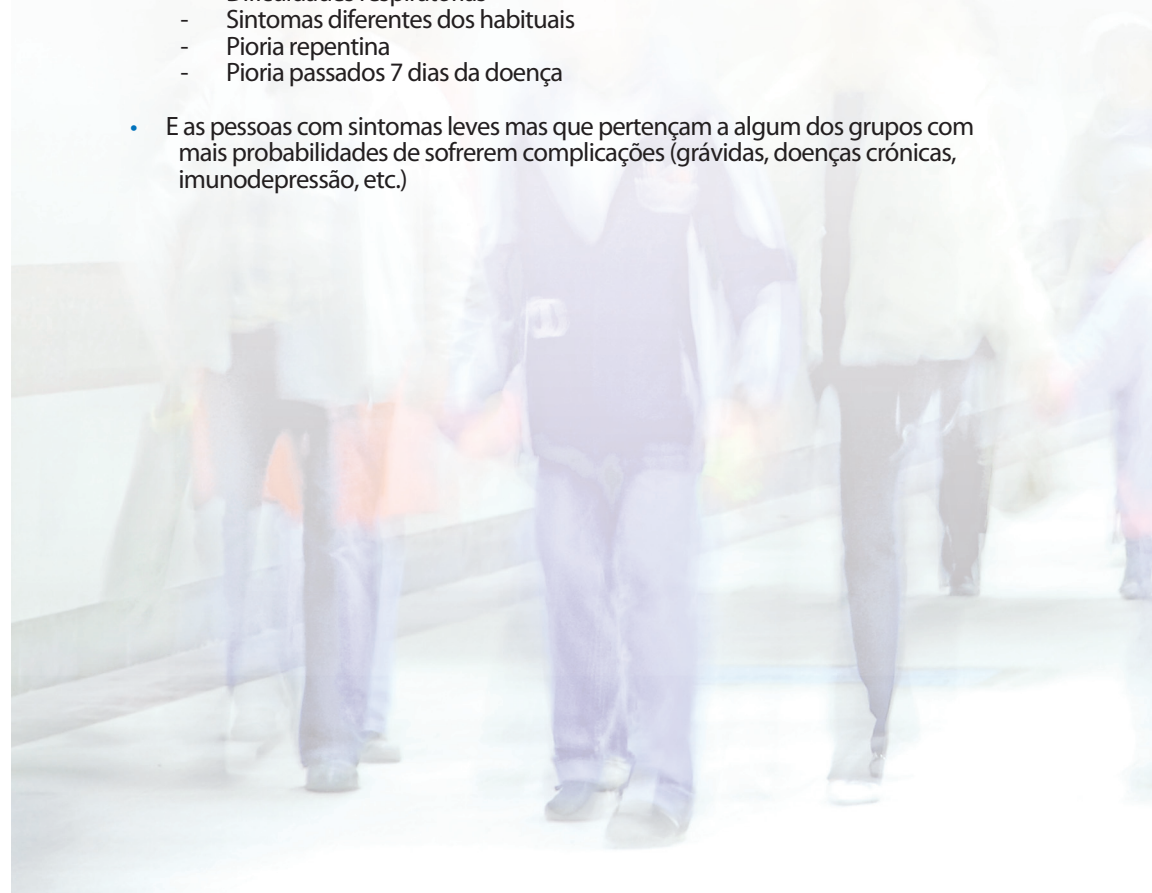
O que devemos fazer se tivermos sintomas de gripe?

A maioria dos casos de infecção pelo novo vírus da gripe A (H1N1) foi até agora leve, com poucos sintomas e sem complicações. Isto implica que um elevado número de doentes pode efectuar a recuperação em casa com o devido acompanhamento dos profissionais, se necessário, e sem necessidade de recurso à hospitalização.

Na maior parte dos casos, a gripe cura-se sozinha com as medidas habituais: beber líquidos em abundância (água, sumos, etc.), utilizar os antipiréticos e analgésicos habituais, como o paracetamol, e seguir as recomendações dos profissionais de saúde para evitar o contágio de outras pessoas. É importante respeitar rigorosamente as medidas de higiene.

No entanto, as seguintes pessoas devem contactar com a maior brevidade possível os serviços de saúde, consoante as indicações de cada Comunidade Autónoma:

- As pessoas com sintomas de gripe que tenham:
 - Dificuldades respiratórias
 - Sintomas diferentes dos habituais
 - Pioria repentina
 - Pioria passados 7 dias da doença
- E as pessoas com sintomas leves mas que pertençam a algum dos grupos com mais probabilidades de sofrerem complicações (grávidas, doenças crónicas, imunodepressão, etc.)



Para que servem os medicamentos antivirais e a vacina?

Os medicamentos que estão a ser utilizados para tratar a gripe conforme o estabelecido pelos protocolos clínicos chamam-se antivirais. Existem dois medicamentos: oseltamivir (cujo nome comercial é Tamiflu) e zanamivir (com o nome comercial de Relenza). Nenhum destes medicamentos cura. Os medicamentos actuam diminuindo a duração da doença em aproximadamente um dia e a possibilidade de complicações. Assim, actualmente apenas estão indicados para pessoas com gripe que necessitem de hospitalização ou para pessoas que, até ao momento, apresentam uma maior probabilidade de sofrerem complicações.

Para estas pessoas, considera-se que, perante o diagnóstico de gripe, os benefícios da administração destes fármacos são superiores aos riscos relacionados com os possíveis efeitos adversos de qualquer medicamento.

Como todos os medicamentos, o Tamiflu e o Relenza, possuem efeitos secundários e contra-indicações, portanto, deve ser um médico a decidir se devem ou não ser tomados. Os Grupos de Peritos reavaliam, de forma continuada, os protocolos e estas indicações de tratamento.

É esperado que a vacina para a nova gripe A (H1N1) esteja disponível antes do final do ano. Mesmo se estiver pronta mais cedo, a sua eficácia deve ser comprovada e devem ser conhecidos todos os problemas que possa vir a implicar, sendo que este é o procedimento habitual para todas as vacinas.

A vacina nem sempre evita a doença mas confere um certo grau de protecção face à mesma, reduzindo o risco de complicações.

Quando a nova vacina estiver pronta, já estarão identificados os grupos da população que devem ser vacinados pelo Sistema Nacional de Saúde para evitar as complicações desta doença.

O que é a gripe sazonal?

A gripe sazonal é a gripe que surge todos os anos durante os meses de Inverno. Todos os anos morrem pessoas devido às complicações provocadas por esta gripe, pelo que é recomendado que as pessoas com maiores probabilidades de sofrerem complicações sejam vacinadas.

Este ano também é esperada esta gripe sazonal. Muitas pessoas estão já protegidas por terem criado defesas em anos anteriores. No entanto, como todos os anos, será desenvolvida uma campanha de vacinação dirigida aos grupos da população habituais.

Esta campanha terá lugar em datas similares às habituais e, uma vez definidas, estas datas serão dadas a conhecer de forma detalhada assim como os grupos da população aos quais se destina a campanha.

Embora a vacina da gripe sazonal não ofereça protecção contra o novo vírus da gripe A (H1N1), é unanimemente recomendado que todas as pessoas pertencentes aos grupos de risco habituais sejam vacinadas como todos os anos.

Existe a possibilidade de que os dois tipos de gripe possam coincidir no tempo.

O que está a fazer o Ministério da Saúde e Política Social e os Ministérios Regionais de Saúde das Comunidades Autónomas?

Há já vários anos que existe um Plano de preparação e resposta face a uma pandemia de gripe. Os Comitês e Subcomitês de Peritos estão a trabalhar, há vários meses, na elaboração e actualização de protocolos específicos, no acompanhamento da pandemia e na proposta e implementação de medidas, tanto clínicas como sociais, que ajudem a gerir a pandemia.

Espanha conta com uma reserva de antivirais de 15 milhões de tratamentos que serão disponibilizados a todas as pessoas que deles necessitem após a avaliação dos profissionais de saúde.

O Governo, com o acordo unânime de todas as Comunidades Autónomas, encomendou vacinas contra o novo vírus da gripe A (H1N1) para 18 milhões de pessoas. O cálculo foi efectuado tendo em conta a população com mais probabilidades de sofrer complicações e a população que trabalha em serviços essenciais para a comunidade nestas circunstâncias.

O nosso Sistema Nacional de Saúde está preparado e em constante adaptação para enfrentar esta situação e todas as Administrações estão a trabalhar de forma coordenada.

O que podemos fazer para a prevenir?

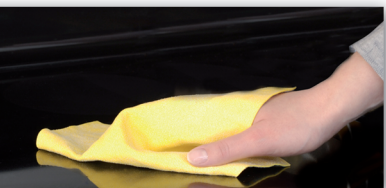
A prevenção é a melhor medida face à gripe e é constituída por uma série de recomendações de higiene. As mais importantes são:



- Lavar as mãos com frequência.



- Tapar a boca e o nariz com um lenço ao espirrar ou tossir e depois colocar no lixo o lenço usado.



- Limpar com mais frequência as superfícies dos móveis, as maçanetas das portas e outros objectos com os produtos de limpeza habituais e abrir as janelas com mais frequência para ventilar a casa.



- Se estiver doente, evitar contagiar outras pessoas seguindo os conselhos dos profissionais de saúde.
- Evitar os beijos e o contacto muito próximo, assim como partilhar copos, talheres e outros objectos que possam ter estado em contacto com saliva ou secreções.

Porque é que é necessária a colaboração dos cidadãos?

Pensa-se que, em algum momento, a pandemia poderá atingir um pico, no qual poderão estar afectadas muitas pessoas ao mesmo tempo. Uma pequena percentagem poderá necessitar de acompanhamento médico ou de hospitalização.

Para evitar a saturação dos serviços, é importante que os serviços de saúde sejam utilizados apenas pelas pessoas realmente necessitadas.



Utilize os serviços de saúde de um modo responsável.



É preciso ter em conta que durante este período, irão continuar a surgir outras doenças que requerem tratamento urgente, como enfartes, acidentes vasculares cerebrais, traumatismos, apendicites, etc. Assim, é necessário utilizar os serviços de um modo responsável e seguir as recomendações das autoridades de saúde que a sua Comunidade Autónoma possa vir a adoptar em cada momento.

E lembre-se...A prevenção é o melhor remédio.

Informe-se em: www.informaciongripe.es