

# La prevenció és la millor mesura

## Grip A

**Abans de començar amb símptomes gripals com ara tos, febra o malestar general, pren mesures enfront de la Grip A**



En esternudar o tossir, tapa't la boca i el nas amb un mocador de paper i llança'l al fem.



Renta't les mans freqüentment amb aigua i sabó.



Utilitza els serveis de salut amb responsabilitat.

## Què és la grip?

La grip és una malaltia que afecta des de l'antiguitat les persones i altres espècies animals (aus, porcs, etc.) i que causa epidèmies cada any, principalment durant els mesos d'hivern. Esta malaltia la produïxen diferents tipus de virus que a més poden combinar-se entre ells i donar lloc a una nova grip.

La grip és molt contagiosa, ja que es transmet fàcilment d'una persona a una altra a través de les gotetes de saliva o secrecions que expulsem en parlar, tossir o esternudar. Els símptomes habituals de la grip són:

- febra (més de 38 °C)
- tos
- i malestar general.

També es pot tindre mal de cap, mal de gola, esternuts, dolors musculars i, de vegades, diarrea i vòmits.



## Per què ara necessites informar-te?

Cada cert temps, els virus poden canviar a tipus molt diferents dels que existien en els anys anteriors i enfront dels quals, pel fet de ser nous, no tenim defenses, i per tant es contagia molta més gent de l'habitual. Tot el món es pot contagiar.

Al llarg de la història s'han produït diverses pandèmies de grip, per exemple la de 1918, coneguda com a grip espanyola. Esta pandèmia va produir moltes morts, ja que no es disposava dels sistemes de salut amb què ara comptem i, a més, tenia una alta virulència.

La pandèmia actual està causada per un nou subtipus del virus de la grip A (H1N1), i fins ara té un caràcter lleu, si bé açò podria canviar al llarg dels mesos.

## Quines persones han de tindre més atenció?

Presenten una major probabilitat de patir complicacions:

### Les persones de qualsevol edat amb:

- Malalties del cor (excepte hipertensió).
- Malalties respiratòries cròniques.
- Diabetis en tractament amb fàrmacs.
- Insuficiència renal moderada-greu.
- Malalties de la sang com ara hemoglobinopaties o anèmies si són moderades o greus.
- Persones sense melsa.
- Malalties hepàtiques cròniques avançades.
- Malalties neuromusculars greus.
- Immunosupressió (inclosa la del VIH-SIDA o les produïdes per fàrmacs, o les de les persones trasplantades).
- Obesitat mòrbida (índex de massa corporal de 40 o més).

**Els menors de 18 anys** que reben tractament prolongat amb àcid acetilsalicílic (aspirina).

**Les embarassades** ja que, durant l'embaràs, el sistema immune està disminuït de manera natural, per això hi ha més possibilitat de tindre grip i desenvolupar complicacions.

Però si està embarassada, no s'alarme; este risc és baix i la majoria de dones embarassades que han passat la grip han tingut només símptomes lleus. És important extreure les mesures d'higiene i seguir les recomanacions generals. En el cas de començar amb febra, cal baixar-la com més prompte millor amb paracetamol (que és un medicament segur en l'embaràs) i contactar com més aviat millor amb els servicis sanitaris.

**Les persones majors de 65 anys** sans, fins ara, no han demostrat tindre més probabilitat de patir complicacions. Estudis realitzats indiquen que tenen un cert grau de protecció, probablement per haver estat exposats a virus de característiques semblants anteriorment.

És possible que més endavant, amb les dades del seguiment de la pandèmia, s'identifiquen altres grups de població amb més probabilitat de desenvolupar complicacions.

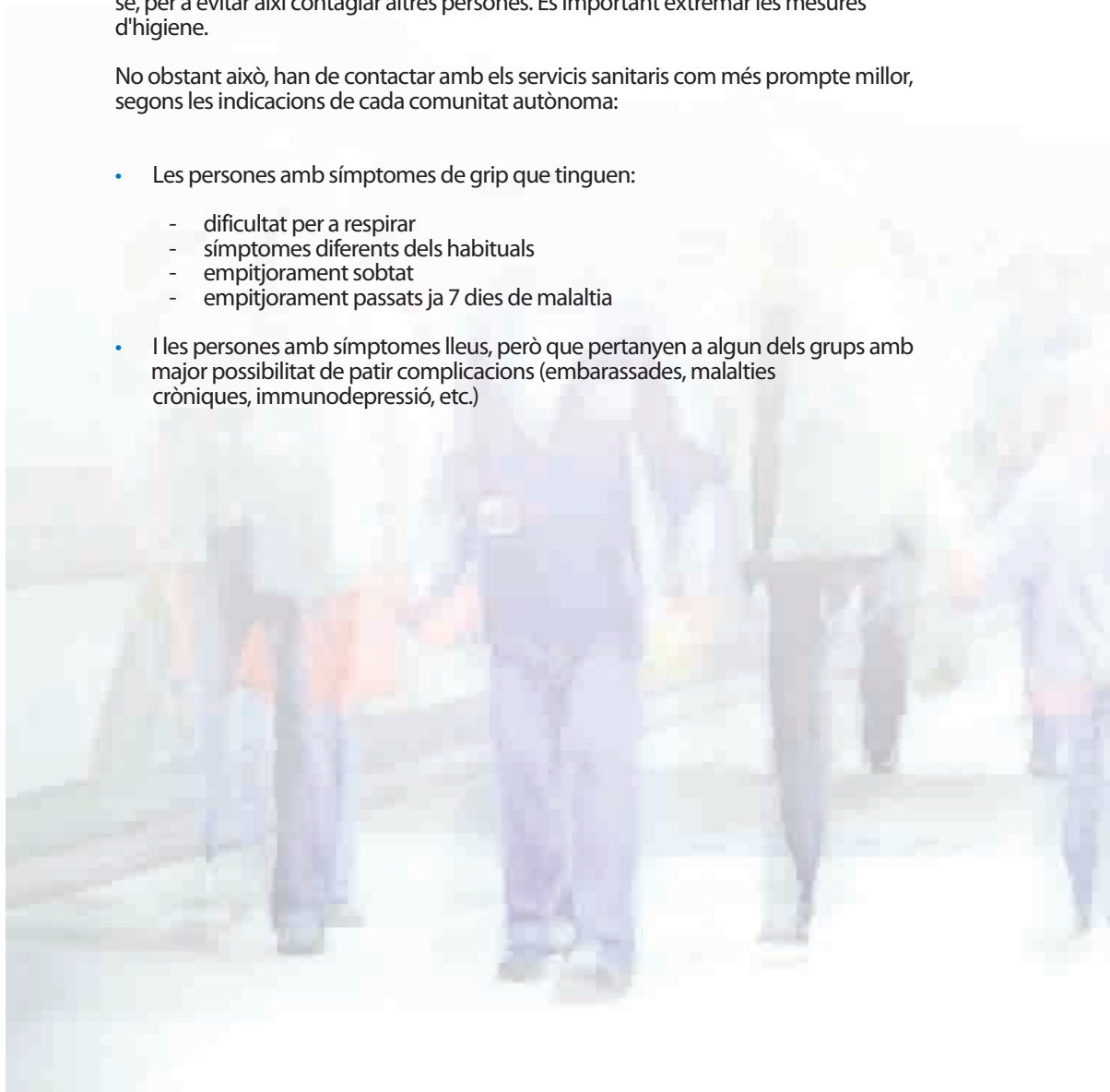
## Què hem de fer si tenim símptomes de grip?

La majoria dels casos causats pel nou virus de la grip A (H1N1) fins ara han sigut lleus, amb escassa simptomatologia i sense complicacions. Açò suposa que una gran part dels pacients pot recuperar-se en el seu domicili amb el seguiment adequat dels professionals, si fóra necessari, i sense hospitalització.

En la major part dels casos, la grip es cura sola amb les mesures habituals: beure líquids en abundància (aigua, suc, etc.), utilitzar els antitèrmics i analgèsics habituals com el paracetamol, i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris fins a recuperar-se, per a evitar així contagiar altres persones. És important extreure les mesures d'higiene.

No obstant això, han de contactar amb els servicis sanitaris com més prompte millor, segons les indicacions de cada comunitat autònoma:

- Les persones amb símptomes de grip que tinguen:
  - dificultat per a respirar
  - símptomes diferents dels habituals
  - empitjorament sobtat
  - empitjorament passats ja 7 dies de malaltia
- I les persones amb símptomes lleus, però que pertanyen a algun dels grups amb major possibilitat de patir complicacions (embarassades, malalties cròniques, immunodepressió, etc.)



## Per a què servixen els antivirals i la vacuna?

Els medicaments que s'estan emprant per a tractar la grip en la forma que estableixen els protocols clínics s'anomenen antivirals. Hi ha dos medicaments: oseltamivir (el nom comercial del qual és Tamiflu) i zanamivir (amb el nom comercial de Relenza). Cap d'estos medicaments cura. Actuen disminuint la duració de la malaltia en aproximadament un dia i la possibilitat de complicacions. Per tot això, actualment només estan indicats en persones amb grip que requerisquen hospitalització o aquelles que, fins al moment, presenten una major probabilitat de patir complicacions.

En estes persones es considera que, davant del diagnòstic de grip, el benefici de l'administració d'estos fàrmacs supera el risc dels possibles efectes adversos que presenta qualsevol medicament.

Com tots els medicaments, Tamiflu i Relenza tenen efectes secundaris i contraindicacions i, per tant, ha de ser un metge qui decidisca quan cal prendre'ls. Els grups d'experts reavaluen, de manera continuada, els protocols i estes indicacions de tractament.

S'espera que **la vacuna de la nova grip A (H1N1)** estiga disponible abans de finalitzar l'any. Encara que estiguera llesta abans, ha de ser provada per a comprovar si és efectiva i conèixer els problemes que pugua comportar, com es fa amb totes les vacunes.

La vacuna no sempre evita la malaltia, però dóna una certa protecció i reduïx el risc de complicacions.

Per a quan estiga disponible la nova vacuna, s'hauran identificat els grups de població que han de ser immunitzats pel Sistema Nacional de Salut per tal d'evitar les complicacions d'esta malaltia.

## Què és la grip estacional?

La grip estacional és la que es presenta cada any durant els mesos d'hivern. Tots els anys mor gent a causa de les complicacions que es produïxen per esta grip i, per això, es recomana que es vacunen les persones que tenen més probabilitat de patir complicacions.

Enguany també s'espera que hi haja grip estacional. Moltes persones ja estan protegides per haver generat defenses en anys anteriors. No obstant això, com cada any, es desenvoluparà una campanya de vacunació dirigida als grups de població habituals.

Esta campanya tindrà lloc en dates semblants a les habituals i, una vegada definides, s'informarà detalladament sobre les dates concretes i els grups de risc als quals es dirigix.

Encara que la vacuna de la grip estacional no protegix contra el nou virus de la grip A (H1N1), es recomana unànimement que totes les persones pertanyents als grups de risc habituals es vacunen, com ho fan cada any.

Hi ha la possibilitat que ambdós gripes puguen coincidir en el temps.

## Què estan fent el Ministeri de Sanitat i Política Social i les Conselleries de Salut de les comunitats autònomes?

Des de fa anys, es compta amb un Pla de preparació i resposta enfront d'una pandèmia de grip. Els comitès i subcomitès d'experts estan treballant, des de fa mesos, en l'elaboració i actualització de protocols específics, en el seguiment de la pandèmia i en la proposta i implementació de mesures, tant clíniques com socials, que ajuden a gestionar la pandèmia.

Espanya disposa d'una reserva d'antivirals de 15 milions de tractaments que es facilitaran a totes les persones que ho necessiten, una vegada valorats pels professionals sanitaris.

El Govern, per acord unànim de totes les comunitats autònomes, ha encarregat vacunes contra el nou virus de la grip A (H1N1) per a 18 milions de persones. El càlcul s'ha efectuat d'acord amb la població amb major probabilitat de patir complicacions i aquelles persones que treballen en servicis essencials per a la comunitat en estes circumstàncies.

El nostre Sistema Nacional de Salut està preparat i s'adapta cada dia per a afrontar esta situació i totes les administracions estan coordinades.

## Què podem fer per a previndre-la?

La prevenció és la millor mesura enfront de la grip i consisteix en una sèrie de recomanacions d'higiene; entre elles, les més importants són:



- Rentar-se les mans amb freqüència.



- Tapar-se la boca i el nas amb un mocador de paper en esternudar o tossir i just després llançar el mocador usat al fem.



- Netejar més freqüentment les superfícies de mobles, poms de les portes, objectes, etc., amb els productes de neteja habituals i ventilar més sovint obrint les finestres.



- Si s'està malalt, evitar contagiar altres persones seguint els consells dels professionals sanitaris.
- Evitar els besos i el contacte molt pròxim, així com compartir gots, coberts i altres objectes que hagen pogut estar en contacte amb saliva o secrecions.

## Per què és necessària la col·laboració de la ciutadania?

S'estima que, en algun moment, podria produir-se un pic de la pandèmia, on podrien arribar a afectar-se moltes persones alhora. Un xicotet percentatge requeriria seguiment mèdic o hauria de ser hospitalitzat.

Per a evitar saturacions, és important que només les persones que realment ho necessiten utilitzen els servicis sanitaris.



Usa los servicios de salud con responsabilidad.



Cal tindre en compte que, durant este període, seguiran presentant-se altres malalties que requerixen tractament urgent, com ara infarts, accidents cerebrovasculars, traumatismes, apendicitis, etc. Per això, és necessari fer servir els servicis amb responsabilitat i seguir les recomanacions que les autoritats sanitàries de la seua comunitat autònoma pogueren adoptar en cada moment.

I recorde...La prevenció és la millor mesura.

Per a més informació: [www.informaciongripea.es](http://www.informaciongripea.es)