

Arriba l'hivern

Contra el fred: prevenció i sentit comú

El fred de l'hivern, els canvis sobtats de temperatura entre l'interior i l'exterior, l'absència de precaucions tan senzilles com anar ben aïllats i, com sempre, la concurrència d'uns mals hàbits de vida, ens poden exposar a malalties que van des d'un lleu refredat a una greu pneumònia, passant per un assidu i mai ben rebut visitant: el virus de la grip.

En persones amb una salut normal, aquestes malalties, en general, no suposen massa problemes. Els problemes més greus es produeixen en aquelles persones que pateixen una malaltia de base o crònica i que, per aquest motiu, són més vulnerables als efectes del virus associats al fred.

A l'hivern se solen produir, sobretot, dos tipus d'afeccions: d'una banda els anomenats catarros o refredats de les vies altes, que són processos virals lleus i la grip, que també és un procés viral però de més entitat.

Aquest tipus de processos sol tenir una durada de 3 a 5 dies entre les dites pujada i baixada. El tractament sol ser bàsicament d'antitèrmics i una bona hidratació.

Amb això i el descans adequat, n'hi hauria d'haver prou per aturar un procés víric normal. Però, com hem dit, hi ha una certa part de la població, anomenada de risc, amb la qual s'ha d'anar amb molt més compte, ja que les condicions físiques i les respectives malalties de base poden convertir un simple refredat en un problema greu.

Dins d'aquest grup, són les per-



Abrigar-se és una manera de combatre el fred.

És a l'hivern quan se solen produir, majoritàriament, dos tipus d'afeccions: el cadarns, o refredats de vies altes i la grip

sones grans, els nens petits i els malalts crònics, gent afectada per malalties com ara diabetis o cardiopaties els qui tenen més risc que les seves afeccions es puguin desestabilitzar.

El comú refredat

El refredat comú és una infecció vírica de l'aparell respiratori que normalment no va acompanyada de febre i que es manifesta amb la inflamació de les dites vies altes respiratòries: nas, gorja, tràquea, laringe i oïda. S'han descrit cents de virus causants del refredat, la qual cosa fa que no hi hagi cap vacuna eficaça. Aquests virus es

No hi ha tractament per al constipat comú, és a dir, no hi cap tractament que lluiti directament contra el virus

transmeten de persona a persona amb les petites gotes que s'expelleixen amb la tos o els esternuts.

El virus penetra en les cèl·lules de les parets de les mucoses del nas i de la gorja, i s'hi multiplica ràpidament. El 99% de les persones exposades a un virus del refredat se n'infecta, encara que només un 75% en desenvolupi els símptomes. Comencen un o dos dies després de la infecció i són el resultat dels mecanismes de defensa del cos: esternuts, degoteig del nas i tos per expel·lir l'invasor, així com la invasió per activar les cèl·lules immunitàries.

El virus aprofita els esternuts i la tos per infectar altres subjectes, abans de poder ser eliminat pel sistema immu-

nitari. Quan més s'encomana és en els tres primers dies de la malaltia.

La millor manera d'evitar els constipats és no tenir contacte amb persones que n'estiguin afectades ni amb els objectes que han tocat, a banda de procurar mantenir el sistema immunitari en bones condicions, dormint el que toca, reduint l'estrès, mantenint una alimentació adequada i evitant l'excés en el consum d'alcohol.

No hi ha cap cura per al refredat comú, és a dir, no hi ha tractament que lluiti directament contra el virus. Tan sols el sistema immunitari de l'organisme pot destruir amb una certa efectivitat l'invasor. Un ambient càlid i humit, i beure gran quantitat de líquids, sobretot calents, en fan una mica més portadors els símptomes.

La temuda grip

La grip és una malaltia infecciosa respiratòria aguda i contagiosa causada per virus. La infecció pels virus de la grip pot provocar manifestacions clíniques variables, que

El procés víric de la grip, si no presenta complicacions, té una durada d'uns 6 dies

van des d'algunes de molt lleus, fins a d'altres que poden posar en perill la vida de l'afectat. Una de les complicacions més greus de la grip és la pneumònia

La malaltia sol presentar-se en forma de brots epidèmics periòdics. Es manifesta generalment amb símptomes com febre alta, astènia, anorèxia, artromiàlgies, cefalea, somnolència, malestar general, tos seca, ronquera, dolor de gorja i, de vegades, amb signes de trastorns gastrointestinals, com ara dolor abdominal, nàusees, vòmits o diarrea.

Hi ha vacunes per a cada temporada, i es distribueixen principalment entre la població de risc. Cada any l'Organització Mundial de la Salut (OMS) assenyala els ceps que més probablement afectaran la població l'any vinent, amb la

qual cosa les companyies farmacèutiques poden desenvolupar les vacunes corresponents.

No sempre ho encerten i les pandèmies es poden avançar a la vacuna. Hi sol haver una pandèmia cada deu o més anys, degut, principalment, al fet que les mutacions naturals de la capa externa del virus són molt grans.

A banda de les vacunes, la millor manera d'evitar una grip, seria no tenir contacte gaire proper amb els malalts, però, en general, aquestes mesures no són eficaces. Per tot això, la mesura més eficaç es l'aplicació de la vacuna antigripal (protectora, entre un 70-90% de los casos). Però s'ha d'administrar seguint les recomanacions dels calendaris de vacunació, sobretot amb pacients de risc.

El procés víric de la grip té, com ja s'ha dit, una durada d'uns sis dies. Això no obstant, es pot complicar i allargar-se i estar acompanyat de febres altes o tos amb expectoració. En aquest cas és quan hi ha el perill que el procés víric sigui una infecció bacteriana. ▀



Si ens tapem la boca quan estornudem, evitem el contagi d'altres persones.

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa des del 60% de les proves de diagnòstic.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, permanentment actualitzats en la web www.mutuaassociacio.com.

Per a més informació poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:

mutua@mutuaassociacio.com

Tel. 93 418 81 70

www.mutuaassociacio.com