

EL VIRUS DE LA GRIP

30 gener, 2019



La grip és el nom comú del terme mèdic “influença”. És un virus que infecta el sistema respiratori. Generalment, quan estàs malalt a causa d'un virus, el teu cos construeix un sistema de defensa fabricant anticossos contra ell. Això significa que no tornaràs a infectar-te d'aquesta soca de virus en particular una altre vegada. Lamentablement, els virus de la grip muten (canvien) cada any. Per tant, no estàs protegit per contraure la grip per sempre.

Alguns anys, el canvi que es produeix en els virus de la grip es molt petit. Per tant, si contraus la grip, es tractarà de molt lleu. Els anticossos que has fabricat al contraure una grip ‘menor’ et donen una protecció parcial. Però aproximadament una vegada cada 10 anys, els virus de la grip pateixen uns canvis tant grans que molta gent es posa malalta de gravetat. Aquets brots de la malaltia s'anomenen epidèmies. Si s'estenen per tot el mon, s'anomenen pandèmies. El brot de la grip H1N1 (grip porcina) de 2009-2010 es va considerar una pandèmia.

Com es contagia la grip?

El virus de la grip es contagia a través de l'aire quan una persona amb el virus esternuda, tus o parla. El virus de la grip també es pot contagiar a través d'objectes que toca una persona amb el virus o sobre els que tus o esternuda. Quan una persona sana toca aquests objectes contaminats i després es porta les mans a la boca o al nas, el virus pot entrar dins l'organisme.

La gent portadora del virus el pot contagiar 1 dia abans de presentar símptomes de la malaltia fins aproximadament 5 a 7 dies després de l'aparició dels primers símptomes. Per tant,

és possible contagiar la grip a altre persona abans de que un sàpiga que està malalt.

Les epidèmies de la grip solen començar en les escoles i assolir ràpidament a la resta de la comunitat a mesura que els estudiants contagien el virus als membres de les seves famílies i a la gent que els rodeja.

Com sé si tinc la grip?

Els símptomes de la grip apareixen entre 1 i 4 dies després de que la persona s'hagi exposat al virus. Els principals símptomes de la grip són:

- Mal de cap.
- Mal de gola.
- Dolors musculars.
- Congestió nasal (nas tapat).
- Tos seca.

Algunes persones amb la grip poden tenir febre alta com, per exemple, 104 °F (40°C). La gent amb grip sol tenir dolor corporal general i sentir-se summament cansada. I es possible que perdi la gana.

La febre i el dolor solen desaparèixer al cap de pocs dies, però el dolor de gola, la tos, la congestió nasal i el cansament sol continuar durant una setmana o més. A més, a vegades la grip pot causar vòmits, dolor abdominal i diarrea.

Si sols tenint vòmits i diarrea sense la resta de símptomes de la grip, el més probable es que tinguis una gastroenteritis. Encara hi ha alguns tipus de gastroenteritis que es coneixen com a “grip estomacal” o “grip intestinal, no són el mateix que la grip. Algunes infeccions gastrointestinals estan provocades per virus diferents al de al grip o per bacteris.

Encara és possible que et trobis fatal quan tinguis la grip, és molt por probable que sigui greu. És molt estrany que un

adolescent sa tingui complicacions com a conseqüència d'una grip. La gent gran (de més de 64 anys), els nens petits (menors de 5 anys) i la gent com afeccions mèdiques cròniques tenen més probabilitats d'emmalaltir greument a causa d'una grip.

Que has de fer si t'ataca la grip?

Si contraus la grip, la millor forma de cuidar-te es descansar al llit i beure molts líquids, com aigua o altres begudes que no continguin cafeïna. Queda't a casa teva i no vagis al treball o al teu centre d'estudis fins que no et trobis millor i la temperatura torni a la normalitat.

La majoria de les persones que contrauen la grip es recuperen soles després de que el virus segueixi el seu curs. Però truca al metge si tens la grip i tens aquests símptomes.

- Empitjores en lloc de millorar.
- Tens problemes per respirar o desenvolupes altres complicacions, com una infecció al nas.
- Tenen una afecció mèdica (per exemple, diabetis, problemes cardíacs, asma o altres problemes pulmonars).

La majoria dels adolescents poden prendre paracetamol i ibuprofè per ajudar a baixar la febre i alleujar el dolor. Però no prenguis aspirina ni qualsevol altre producte que contingui aspirina. Si els nens i els adolescents prenen aspirina mentre tenen la grip, corren el risc de desenvolupar la síndrome de Reye. Malgrat es tracta d'una síndrome molt poc freqüent, pot ser molt greu.

Els antibiòtics no van bé contra el virus, per la qual cosa ajuden a la gent amb grip a trobar-se millor. De vegades els metges recepten un medicament antiviral per reduir el temps de duració de la grip. Aquest medicament només és eficaç contra alguns virus gripals i s'han de prendre durant les primeres 48 hores després de l'aparició dels primers símptomes gripals. Els metges solen utilitzar aquest medicament en els nens més

petits, la gent gran i en quins corren un major risc de complicacions com els pacients d'asma.

Vacunes de la grip

Com pots evitar contagiar-te de la grip durant un brot d'aquesta malaltia? Renta't les mans a consciència i amb freqüència. Evitar compartir gots, utensilis o tovalloles amb els altres. Si contraus la grip, utilitza mocadors de paper d'un sol ús quan esternudis o tussis per no contagiar a les persones.

A partir dels 6 mesos d'edat, tot el món hauria de rebre la vacuna antigripal.

La vacuna antigripal està disponible en forma d'injecció. La injecció conté virus morts de la grip que faran que el teu cos fabriqui anticossos per combatre la infecció en el cas de que entris en contacte amb el virus de la grip viu. Aquesta és la forma preferida de vacunació contra la grip ja que s'ha demostrat que és segura i efectiva.

La majoria de la gent no té cap reacció davant la vacuna gripal, encara que poques persones noten una mica la febre, dolor muscular o cansament. Aquesta vacuna es sol administrar unes setmanes abans de que comenci la temporada de grip, per que el cos pugui desenvolupar anticossos amb temps d'antelació. Però també pots posar-te la vacuna antigripal després que comenci la temporada de la grip.

La vacuna antigripal se suele administrar unas semanas antes de que empiece la temporada de la gripe, para que el cuerpo pueda desarrollar anticuerpos con tiempo de antelación. **Pero también puedes ponerte la vacuna antigripal después de que empiece la temporada de la gripe.**