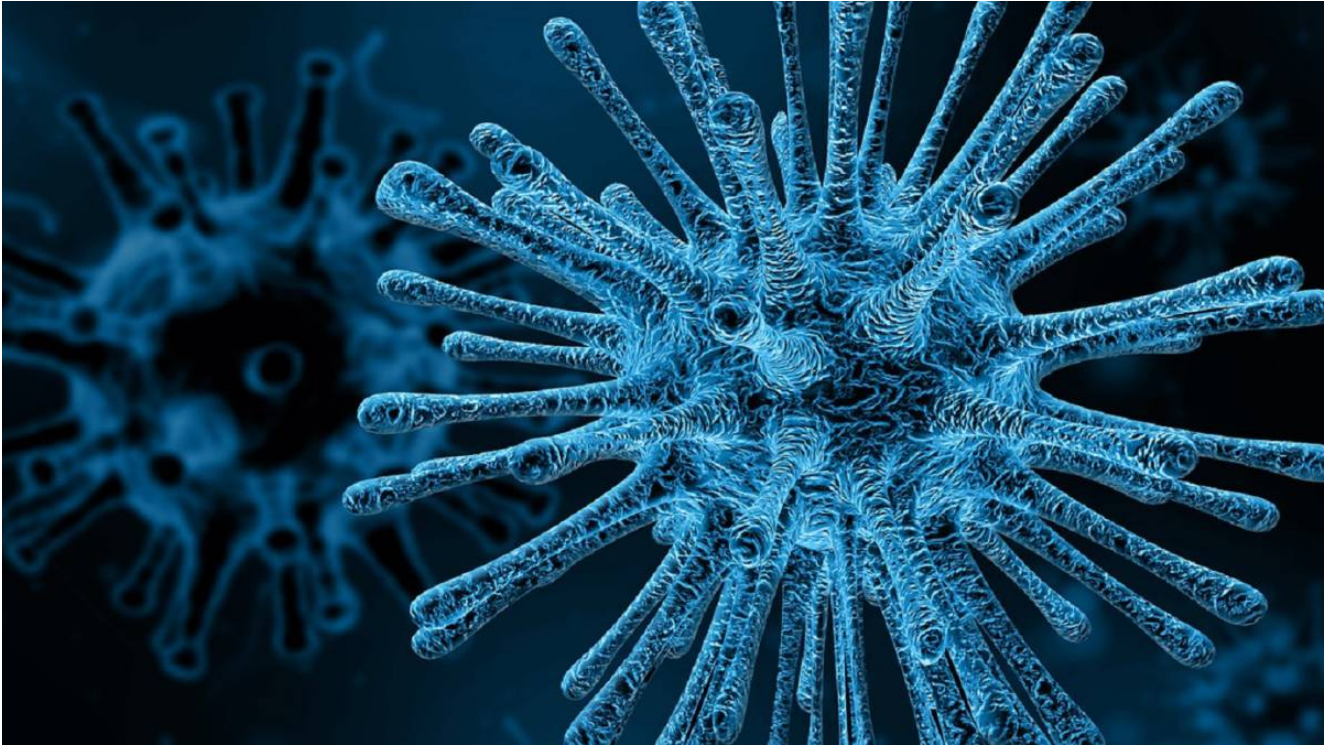


PREVENCIÓ DE LA GRIP EN L'ESPORTISTA

26 octubre, 2023



Un esportista en molt bon estat de salut tindrà un òptim rendiment esportiu en especial si el teu cor i pulmons no presentin anormalitats. És pràcticament impossible tenir un bon rendiment esportiu en un partit de futbol, tenis o altre esport que s'experimenti febre, tos esgarrifa, debilitat extrema i dolor de cap.

La grip és una malaltia viral respiratòria contagiosa i aguda amb un ràpid inici. El virus pot provocar repercussió respiratòria de diferents formes des de lleus a greus podent portar a la mort si no és controlada a temps, per la qual cosa és important estar atents als seus símptomes: febre (en alguna ocasió sense), tos, mal de gola, esgarrifança, astènia, dolors musculars, cefalea. També pot acompanyar-se de símptomes digestius com vòmits, diarrea, etc.

Cada any moren en el món entre 300 000 i 500 000 persones a causa d'aquesta malaltia i les seves complicacions. Les

dades epidemiològiques assenyalen que dins el 40% de la població pot ser contagiada durant el brot epidèmic (tardor i hivern), afectant a tots els grups etaris. S'estima que entre un 10% i 20% dels adults joves són afectats per la grip anualment.

L'activitat física o entrenament moderat estimula la resposta de les cèl·lules immunitàries (fagòcits i limfòcits) fent que l'organisme de les persones actives estigui millor preparat per combatre les infeccions que el dels individus sedentaris. En el cas dels esportistes que realitzen exercicis de major intensitat i perllongats com podrien ser els esportistes d'elit, sobretot si ho realitzen durant molt de temps, pot augmentar la susceptibilitat d'infeccions.

Amb esforços intensos i llargs hi ha un període d'unes 3 o 4 hores durant les quals la resposta immunitària dels limfòcits) es troba deprimida i alguns microorganismes podrien aprofitar la situació i instal·lar-se en l'esportista. Però en condicions normals, l'exercici intens estimula la resposta dels fagòcits, que compensarien la baixa resposta dels limfòcits.

La grip pot afectar a persones de qualsevol edat, la majoria es recupera en un període que va des d'uns pocs dies fins a menys de dues setmanes, sempre que no desenvolupin complicacions com la pneumònia, que poden posar en risc la vida i, fins i tot, provocar la mort. A més d'aquesta complicació pot cursar amb bronquitis, infecció auditiva.

En aquest sentit, tot esportista que contrau grip suporta com a mínim una setmana d'inactivitat amb la consegüent baixa del rendiment en els dies posterior a la seva recuperació, situació que ha de tenir-se en compte per la repercussió que això significa per la dinàmica de l'equip o per esports individuals (entrenament, competències, etc.).

Existeixen alguns factors relacionats amb la vida dels esportistes que els fan vulnerables a contagiar-se de grip:

1. Abruptes canvis de temperatura i nivell d'humitat en l'ambient.

2. Continu i extens calendari de viatges.

3. Residència en llocs tancats amb altres persones que possiblement estan malaltes.
4. Conviure al costat d'esportistes amb reiterats quadres respiratoris durant l'any.
5. No disposar de la vestimenta adequada.

Hem de tenir en compte llavors que les mesures preventives contra la grip són fonamentals i contribueixen a un bon rendiment de l'esportista, que necessita el 100% de les seves capacitats física i mental durant les competències. La immunització contra la grip és l'eina més útil per la seva prevenció. La vacuna és segura, no reproduïx la malaltia, ja que no té virus vius en la seva formulació i està demostrada la seva eficàcia en el 90% per prevenir la grip i les seves complicacions en adults i joves sans.

Hi ha clubs professionals que proveeix de vacunes antigripals a jugadors professionals cada any, però ni és obligatori ni els jugadors estan obligats a vacunar-se.

Mesures de prevenció

Rentar-se les mans amb aigua o sabó o utilitzar gel hidroalcohòlic amb freqüència, igual que ho fem per la pandèmia de la Covid.

Aplicar-se la vacuna antigripal cada any, sobretot si es pateixen patologies greus.

Evitar el contacte amb persones infectades

Si tens símptomes gripals (febre alta durant 3 a 4 dies, malestar sever i postració, pèrdua de gana, fatiga que dura més o mal de cap) consultar amb el metge.

Si vols, millor usar la mascareta per no traspasar la grip a ningú, i recordar, amb febre sigui de grip o de qualsevol problema de salut, mai fer esport.