

SEMPRE ATENTS AMB LA FEBRE I MÉS EN TEMPS DE COVID



La febre s'ha convertit en un marcador de la possibilitat de patir coronavirus per contacte amb altra persona infectada pel virus SARS-CoV-2. Per aquesta raó, hem d'augmentar les preses de temperatura davant qualsevol sensació física diferent. Malgrat tot, la febre és un avis d'una possible infecció o inflamació, que en la majoria dels casos no significa cap gravetat, i a més tenim tractaments que la fan baixar ràpidament com l'ibuprofèn, el paracetamol o el metamizol.

És bo aclarir que:

- **Febrícula:** Temperatura corporal entre 37 °C i 37,9 °C.
- **Febre:** Temperatura corporal superior als 38 °C.

Causas de la febre:

Les causes per les quals apareix la febre poden ser múltiples:

- Patologies cròniques com insuficiència renal, diabetis, insuficiència respiratòria o immunodepressió.
- Malaltia infecciosa aguda (grip o altres virus), contacte o convivència amb pacient potencialment infecto-contagiós (actualment cas SARS Covid-19).
- Tractaments farmacològics (antibiòtics i antiinflamatoris no esteroides o AINE)
- Hàbits tòxics (consum de drogues o d'alcohol).

- Viatges fora de l'entorn per turisme o treball, contacte amb animals o insectes (picadures o mossegades).
- Hàbit alimentari, com la ingesta d'aigua de riu o pou, consum de llet o formatge sense control sanitari, ingesta de marisc cru,..

Convulsions febrils

No només es donen aquestes convulsions febrils en els nens. Una febre continuada pot alterar l'estat de consciència del pacient, i provocar cefalees, convulsions, pèrdua de força.. Per tant, una persona adulta també pot tenir problemes neurològics per la febre.

Que hem de fer quan tenim febre

Si tenim febre:

1. Existeix o no focus constant: Si el pacient presenta, per exemple, dolor de gola, molèsties en orinar, dolor abdominal amb diarrea...
2. Quant temps des de l'inici dels símptomes? Si és de recent aparició o es repeteix fa dies.
3. Hi ha criteris de malaltia greu? La febre produeix baixades de pressió arterial, alteració de consciència o desorientació, taquicàrdia, crisi convulsiva, etc.

El primer que hauríem de fer és aplicar **MESURES FÍSiques**: compreses amarades en aigua freda, pit, espatlles, bany d'aigua temperada i treure's la roba.

MESURES GENERALS: Reposició de líquids amb ingesta d'aigua, begudes isotòniques, sucs.

MESURES FARMACOLÒGIQUES: Paracetamol, antiinflamatoris, metamizol.

Un bany per baixar la temperatura corporal?

Doncs sí. Un bany amb aigua temperada - no és necessari que sigui freda - pot millorar l'intercanvi tèrmic i millorar la temperatura corporal, evitant la deshidratació que provocaria la suor que intenta neutralitzar aquest augment de temperatura mitjana

Què no hem de fer amb febre:

- No hem d'abrigar al malalt, malgrat que tingui calfreds.
- No hem d'augmentar la temperatura ambient ni posar l'aire condicionat.
- No hem d'iniciar pel nostre compte la presa d'antibiòtics (abans, com és lògic, haurem de saber quin és el focus bacterià).
- No hem de continuar realitzant el treball habitual, no només per la nostra incapacitat actual, si no per la transmissió que pot provocar (grip, SARS-

CoV-2.,....).

- Completament prohibit jugar a futbol o fer qualsevol altre esport.

És necessari l'ús d'antitèrmics?

Podem controlar la temperatura, més o menys, amb mesures físiques i hidratació, però és necessari la utilització d'analgèsics com el paracetamol. Com a mínim durant els tres primers dies, que és el temps que dura una virasi estacional.

És molt important beure molts líquids. La majoria d'infeccions per virus casa una alteració de nivells hidroelèctrics per diverses causes. Amb una bona hidratació evitem pujades altes de temperatures.

En el cas de les infeccions, el risc de no tractar-les poden augmentar la infecció i les complicacions poden aparèixer amb més facilitat.

Quan hem d'anar al CAP?

Si després de dies amb analgèsics, la febre no millorar, haurem d'anar al metge d'assistència primària.

Trucarem a urgències quan aquesta febre, malgrat el tractament posat durant 48-72 hores, no respon o apareixen complicacions. És a dir, alteració del nivell de consciència, desorientació, estupor, tensió alta, taquicàrdia de 120 pulsacions per minut, crisi convulsiva i deteriorament de l'estat físic en general.

Els pacients crònics hauran d'estar molt més atents a la febre. Patologies tumoral o per malalties cròniques evolutives han de saber que la febre pot ser el primer avis de la progressió de la seva malaltia o de sobre infecció. És aconsellable que acudeixin directament al servei d'urgències de l'hospital per ser atesos i fer ràpidament les proves complementàries per controlar la seva malaltia.

En conclusió, quan iniciem un quadre de febre s'han de posar les mesures físiques en marxa i hidratar-se bé. I si la temperatura és major de 37,5 °C, començar amb paracetamol de 500 mg o de 1 g cada 8 hores.