

# COM SÉ SI TINC REFREDAT, GRIP O COVID?



Les tres malalties tenen símptomes similars, i això fa difícil diferenciar-les. Entre el refredat, la grip i la covid, el refredat és el més lleu. Els seus símptomes més característics són l'aparició de congestió nasal i aquest sentiment de què un està febril però no arriba a tenir febre o no sol ser una febre alta. I sobretot provoca tos amb expectoració, aquesta tos que podríem anomenar humida. En resum, els seus símptomes són els que coneixem tots: congestió nasal, llagimeig i a vegades dolor de gola són els més habituals. Podríem dir d'alguna manera que no hi ha refredat sense mocs. Aquesta malaltia és lleu, normalment en dos o tres dies se'n va, sola, perquè no hi ha cap tractament per curar-la, només per pal·liar els seus símptomes. Molts refredats són provocats per coronavirus, no pel que causa la covid 19, el SARS-Cov-2, si no per altres virus d'aquesta mateixa família que provoquen el refredat comú i que ja eren coneguts abans que aparegués aquest nou. Durant un temps, al principi de la pandèmia, es va pensar per aquesta raó que era possible que, sobretot els nens que són els que més pateixen refredats, tinguessin anticossos que funcionarien contra la SARS-Cov2. Després s'ha comprovat que no era així.

La grip i la covid són tan semblants que fins i tot pels metges de família va ser molt difícil distingir una d'altre. L'única forma segura és la utilització d'alguna prova de diagnòstic.

Quant a la grip i la covid 19, són més difícils de distingir perquè la simptomatologia és molt semblant. Les dues tenen o poden tenir tos seca, les dues tenen febre alta i malestar general. L'única diferència important que hi ha entre les dues malalties és que en la covid19 és molt freqüent l'absència d'olfacte, l'anòsmia. Fins i tot, molts malalts lleus de la covid-19 tenen com únic símptoma aquesta pèrdua d'olfacte. En la covid-19 també és molt més freqüent la sensació de cansament, això ho refereixen molts pacients, una fatiga extrema. I en la grip són més habituals els dolors musculars generalitzats. Però per la resta, la simptomatologia és molt

semblant. Altra diferència pot ser que la grip és de començament més brusc, mentre que la covid sol aparèixer més lentament. Amb la covid-19, un es contagia i un dia està una miqueta malament, l'endemà un poc pitjor, a l'altre pitjor, i és quan apareix la febre alta i la sensació de cansament important. I sol anar acompanyant de la pèrdua d'olfacte. I a la grip tot és molt més ràpid, et lleva un dia i dius: "Que malament em trobo, em fa mal tot". Les dues poden produir diarrea. Vòmits no solen produir però sí, també les dues, poden causar nàusees.

Són tan semblants que fins i tot per als metges de família se'ls hi fa molt difícil distingir una de l'altre. L'única forma segura és la utilització de prova diagnòstica: una d'antígens o un PC que detecten si el que tens és covid-19.

En el cas que tingueu símptomes i dubteu si és grip o covid-19, el primer que s'ha de fer és observar si va progressant a més. Si tens malestar i després comença amb tos forta, febre, sensació de cansament el que s'ha de fer és trucar al telèfon del teu Centre d'Atenció Primària (CAP) i que li facin una prova diagnòstica per confirmar o descartar que és covid-19.

També és molt important prevenir-lo. No hem d'oblidar les normes d'higiene que seguíem quan va començar la pandèmia. En la primera onada, tots preguntàvem i procuràvem seguir les recomanacions, que ara sembla hem oblidat, però que segueixen sent igual d'importants. Si surts al carrer has de fer una sèrie de coses quan regressis a casa: desinfectar, per exemple, les rodes del carro de la compra; deixar les sabates fora, rentar-te les mans (això fer-ho amb molta freqüència) i rentar la roba, sobretot dels nens que venen del col·legi. I el millor d'aquestes normes d'higiene és que a més de protegir-nos de la covid 19 també en protegiran de la grip.

I, no oblidem la conveniència de vacunar-nos de grip, sobretot si estem en grup de risc: majors de 60 anys, diabètics, hipertensos, malalts amb patologia cardiovascular o malalts de càncers, a més dels nens i les embarassades durant el segon trimestre de la gestació.

**El País**

**Maria Elisa Calle**

**Experta en epidemiologia i medicina preventiva**

**Facultat Complutense de Madrid.**