

RAFA GIL



La grip fa la seua irrupció entre novembre i desembre. Les baixes són nombroses.

NOVEMBRE ÉS EL MES IDEAL PER A VACUNAR-SE CONTRA LA GRIP

# Si es vol vacunar li queden pocs dies

Amb el fred ve la grip. Una malaltia contagiosa que fa la seua aparició amb l'hivern cada any. Per això es recomana que, com a molt tard a meitat de novembre, aquelles persones que vulguen vacunar-se contra la grip acudescuen a la consulta dels metges. Al nostre país, a finals de novembre o a principi de desembre, la grip fa la seua irrupció. Una irrupció caracteritzada generalment per molèsties respiratòries i per una minva de l'estat de salut general. El quadre gripal sol ser benigne però genera també baixes laborals importants. Curtes però nombroses. L'absència sobtada de companys de feina sol ser un dels símptomes més clars de l'arribada de l'epidèmia.

La grip és causada pel virus *influenza*. N'hi ha tres classes. L'A i la B són d'una sola espècie i provoquen, en un cas, pandèmies i epidèmies més severes, i en un altre malalties limitades i benignes. El virus C apareix només de manera esporàdica.

La font principal d'infecció són les persones en fase d'incubació. Generalment no noten cap molèstia i per això no prenen precaucions. El contacte es produeix a través de l'aire. La grip té un desenvolupament molt conegut. Generalment es cova durant tres o

quatre dies i els seus símptomes són els dolors musculars, la febre alta, el mal de cap, la congestió nasal i els calfreds. Normalment tal i com arriba se'n va. De fet no hi ha un tractament específic per a la grip i en una setmana el cos sol haver solucionat tot sol la crisi. Les persones que poden tenir problemes ocasionats per aquesta malura és bo que es vacunen. Però sempre cal tenir en compte que la vacuna no és totalment efectiva per culpa de les mutacions anuals del virus.

- La grip produeix un quadre semblant al constipat però no els hem de confondre. Es pot estar vacunat contra la grip i tenir un refredat comú.

- Per a alleujar els símptomes de la grip hi ha diverses pràctiques:
  - beure molt per a mantenir una hidratació adequada;
  - prendre vitamina C;
  - combinar aspirina i vitamina C per a alleujar el dolor muscular i la febre.

El que no és recomanable és prendre antibiòtics, perquè aquests maten només les bacteries i no afecten gens els virus.

## La grip

### Qui la causa?

La grip, la causen tres virus.

- B** És el més mutant i el que provoca la majoria dels brots.
- B** Provoca epidèmies cada cinc anys.
- C** De caràcter endèmic, causa malalties respiratòries.

### Quan cal vacunar-se?

Als mesos d'octubre i novembre perquè la grip apareix el desembre

### Qui s'ha de vacunar?

És recomanable la vacuna per als:

- ▶ 1. Els vells.
- ▶ 2. Les dones embarassades el tercer trimestre de gestació de les quals coincidisca amb els mesos d'hivern.
- ▶ 3. Els adults i xiquets amb malalties cardíques o pulmonars.

### Quines complicacions pot tenir la vacuna?

- A** Només provoca immunitat a partir del setè dia.
- B** Pot provocar malestar, febre o dolor local en el punt d'injecció les hores després d'administrar-la.
- C** Confereix immunitat només contra el virus de la grip però no contra el constipat corrent.