

EL REFREDAT I LA GRIP



El refredat i la grip són dues de les malalties més freqüents en aquesta època de l'any. No les confonguis !!

INTRODUCCIÓ

El refredat i la grip són dues de les malalties més freqüents d'aquesta època de l'any. Es caracteritzen per ser dues malalties que, encara que, en general, tenen poques complicacions associades, són molt incapacitants i causen una gran part de les baixes laborals. Així, cal conèixer-les per tal que destorbin el mínim possible.

QUÈ ÉS LA GRIP I EL REFREDAT

La grip i el refredat són dues malalties víriques. La primera està causada per un virus anomenat Influenza. Aquest té més d'un serotip (A, B i C) amb diferent capacitat invasiva entre ells. El refredat és també una malaltia vírica però causada per Rinovirus i Coronavirus. Per tant, i en contra de la creença popular, els antibiòtics no són eficaços pel tractament d'aquestes dues malalties, ho passen a ser en el cas de sobreinfeccions bacterianes com les amigdalitis però aquestes apareixen només en un tant per cent baix de casos.

COM ES TRANSMETEN?

La transmissió de la grip i el refredat és per contacte directe. Tant les gotetes de saliva al parlar, tossir o esternudar com el contacte directe entre persones i objectes poden ser la font de contaminació. El virus s'introdueix a l'interior de les persones al respirar i es localitza a les cèl·lules de les vies respiratòries. A l'hivern se'n produeixen més casos perquè hi ha més contacte entre persones i també més ambients tancats.

Són virus altament infecciosos i amb gran capacitat de contagi. Aquest es pot produir de de 24 hores fins 5-7 dies abans de l'aparició dels primers símptomes.

DIFERENCIES ENTRE REFREDAT I GRIP

	GRIP	REFREDAT
VIRUS	Influenza	Rinovirus I Coronavirus
APARICIÓ	Ràpida	Lenta
FEBRE	38-40°C	Rara
DOLOR MUSCULAR	Freqüent	No
MAL DE CAP	Intens	Rar
ESTERNUTS	Ocasionals	Freqüents
SECRECIÓ NASAL	A vegades	Abundant

DOLOR DE GOLA
TOS
COMPLICACIONS

A vegades
Molt comú
Bronquitis, Pneumònia

Comú
Rar
Sinusitis, Otitis

PREVENCIÓ

a) Mesures Higienico-Sanitàries

- Tapar-se la boca i el nas al tossir i esternudar per evitar que el malalt propagui la malaltia
- Evitar els espais tancats i plens de gent per evitar el contagi per contacte directe entre persones
- Utilitzar mocadors de paper.
- Evitar el tabac. Aquest és un irritant de la mucosa respiratòria. Aquest fet les fa més vulnerables. Això passa tant pels fumadors actius com passius.
- Evitar ambients freds i canvis de temperatura bruscos
- Rentar-se les mans amb freqüència i evitar el contacte amb objectes de persones amb la malaltia.
- Dieta equilibrada i adequada

b) Farmacològiques

- Inmunoferon
- No hi ha cap vacuna per prevenir el refredat. Existeix una vacuna per la prevenció de la grip. Aquesta està indicada en pacients d'alt risc (personal sanitari, gent gran, persones amb malalties cròniques). Aquestes vacunes només protegeixen durant la temporada de grip. Cal revacunar-se cada any ja que el virus canvia cada temporada. Té un èxit del 70-50%.

c) Fitoteràpia

La Echinacea és una planta que actua estimulant els fagòcits, induint la producció de citoquines, estimulant la proliferació linfoitària, inhibint la síntesi de prostaglandines i leucotriens i inhibint les hialuronidases, entre d'altres. També té activitat cicatritzant, antiviral, antibacteriana i antifúngica. Per aquest motiu l'Equinàcia està indicada com a tractament profilàctic de malalties del tracte respiratori, entre elles la grip i el refredat.

d) Homeopatia

Oscilloccoccinum. Aquesta és una dissolució infinitesimal constituïda per un autolisat de filtrat de cor i fetge d' Anas Barbariae amb excipient de sacarosa i lactosa.

TRACTAMENT

a) Mesures Higienico-Sanitàries

- Augmentar el consum de líquids.
- Dieta lleugera
- Evitar el consum de tabac i alcohol
- Mantenir els nens en atmosfera càlida, sense massa roba al llit en cas de tenir febre
- Mantenir l'ambient prou humit per evitar que se sequin les fosses nasals
- Repòs
- El consum diari de vitamina C ajuda a mantenir actives les defenses de l'organisme. La vitamina C es troba en verdures, hortalisses o fruites

fresques com la col, els espinacs, el tomàquet, la patata, la taronja, la llimona, el kiwi, etc.

b) Farmacològiques

- Febre i mal de cap: analgèsics i antitèrmics (paracetamol, ibuprofèn o acid acetilsalicílic)
- Congestió nasal: solució salina, descongestius tòpics (oximetaxolina, xilometazolina)
- Tos: dextrometorfà
- Dolor de gola: analgèsics i caramels suavitzants, antisèptics bucofaringis

c) Fitoteràpia

L'Equinàcea, a part de preventiva, també es pot utilitzar pel tractament de la grip i el refredat per les seves propietats antivirals i activadores dels leucòcits. També són útils la gelea reial i el pròpolis com activadors de les defenses.

d) Homeopatia

Es poden utilitzar diferents preparats homeopàtics per augmentar les defenses de l'organisme i tractar el refredat i estats gripals com el Sulfur, Euopatorium per o el Gelsenium.

CASOS ESPECIALS

Nens, embarassades, mares lactants, ancians

CONCLUSIONS

La grip i el refredat són dues malalties víriques, per tant, l'ús d'antibiòtics no és el seu tractament indicat. La diferència més important entre aquestes dues malalties resideix en la simptomatologia associada