

08 de setembre de 2009

Comunicat de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC) sobre la Grip A/H1N1

LA GRIP D'AQUEST ANY, LA NOVA GRIP

La grip és una malaltia infecciosa d'origen víric que cada any ens visita i es manifesta en forma de brot epidèmic (afectant un nombre important de persones). Els professionals sanitaris i, especialment els metges de família i les infermeres d'atenció primària, són els professionals que, any darrera any, atenen la majoria d'aquests pacients, fomenten la prevenció mitjançant la vacunació i són els que coneixen millor els símptomes i les complicacions de la malaltia en les persones de risc.

Aquest any tenim una grip nova, un nou virus, que es transmet de la mateixa manera que la grip comuna, per les petites gotes que surten del nas i de la gola quan tossim o esternudem. Si no ens tapem la boca, les persones que estan a prop les respiren i es poden contagiar.

Per tal d'evitar el contagi cal ser molt curós: utilitzar mocadors de paper per mocar-se i llençar-los immediatament, rentar-se després les mans amb aigua i sabó, i també amb alcohol.

La grip és una malaltia lleu, que es manifesta amb febre, mal de cap, dolor en la musculatura de tot el cos, tos, mal de coll, nàusees, vòmits i diarrees. En la majoria dels casos la febre desapareix en uns dies i seguidament milloren tots els símptomes. Habitualment, no cal ni ser visitat pel metge de família o infermera, ja que amb analgèsics i repòs domiciliari es resol perfectament.

La Grip A/H1N1

Aquest any tenim un nou virus de la grip (grip A/H1N1), i probablement actuarà en la nostra comunitat conjuntament amb l'altre virus que cada anys ens visita (encara que cada temporada presenta lleugeres modificacions genètiques). **Aquest nou virus és menys virulent que el de la grip tradicional** i afecta persones d'edat diferent.

Probablement, quan comenci el fred tindrem un nombre important de persones afectades i hem d'estar preparats, però no per a les conseqüències clíniques de la malaltia -ja que ja hem dit que és una malaltia lleu- **sinó per les conseqüències que provocarà en el funcionament d'empreses i institucions que un nombre important de persones** (mestres, policies, advocats, funcionaris, treballadors d'empreses, metges, bombers, cuidadors de gent gran...) **desenvolupin la malaltia.**

Els professionals de l'Atenció Primària (AP) **som actualment la millor eina per ordenar la demanda sanitària davant d'un brot epidèmic i disposem d'una organització sanitària que pot donar resposta a aquesta situació**, que considerem un fet més de l'estació de l'any i la vida en comunitat de la nostra societat.

Sortosament, l'estat de salut de la població que viu a Catalunya i els mitjans dels quals disposem fan que encara que patíssim una potencial pandèmia, aquesta no tindria les mateixes repercussions que varen tenir pandèmies anteriors.

Calma i prevenció

Cal evitar l'alarmisme que està provocant la presència constant de la grip A als mitjans de comunicació. Davant la grip i l'epidèmia de grip, **es fa necessari adoptar mesures de prevenció i d'organització dels serveis públics** (sanitaris i no sanitaris).

Les **principals mesures de prevenció** que podem adoptar **són:**

Cuidar-nos en cas de tenir la grip, és a dir, quedar-nos a casa i prendre algun fàrmac per baixar la febre i el mal de cap. Beure molta aigua. Tapar-nos la boca a l'esternudar, i sobretot rentar-nos les mans per evitar el contagi d'altres persones.

Cal dir que en cas de dificultat al respirar o davant de qualsevol dubte sempre tenim un metge de família i una infermera a prop, al consultori del poble o en al CAP les 24 hores del dia, amb capacitat de detectar qualsevol complicació i actuant de forma coordinada amb altres centres sanitaris.

Com actuar?

Si sospiteu que teniu la grip, adopteu les mesures que hem esmentat abans i, si cal, truqueu al vostre metge de família o infermera del centre d'atenció primària, que us informaran del que heu de fer.

També podeu trucar al Sanitat Respon 902 111 444 , les 24 hores del dia.

La majoria de les persones afectades poden ser tractades en el seu domicili, bevent aigua de forma abundant i fent repòs.

Penseu que només és una grip, un any més.

Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC).