



Què és la grip A/H1N1?

La grip A és una malaltia que cursa de forma lleu en la gran majoria de les persones. Es produïda pel virus influenza A/H1N1 del mateix gènere que el virus de la grip comuna. Pot produir febre i símptomes com mal de cap, dolors musculars, malestar general, congestió nasal, tos i de vegades símptomes digestius (nauseas, diarrea).

La grip A té els mateixos símptomes que la de tots els anys.

Com es contagia?

Com la grip comuna, es contagia molt fàcilment perquè es transmet a través de l'aire per mitjà de petites gotes que emetem al tossir o esternudar. Quan parlem de "pandemia" volem dir que hi ha moltes persones afectades, en molts països diferents. Això és perquè es tracta d'un nou virus A, i és més fàcil el contagi.

Però que sigui molt contagiosa no vol dir que sigui més greu.

Com es diagnostica?

Existeix una prova diagnòstica ràpida per a distingir el tipus de grip. Però per al diagnòstic de la grip A té poca sensibilitat (aproximadament un 35%). Això vol dir que de 100 persones amb grip A només detectarem a unes 35 (test positiu). La majoria (65) donaran un resultat negatiu per a grip A. Encara que hi hagi un test negatiu, si es tenen símptomes gripals la causa pot ser la grip A.

I el que és més important, les recomanacions per a cuidar-se seran les mateixes, independentment del tipus de grip. Per aquesta raó, no és útil fer una prova diagnòstica en una grip lleu o moderada.

Com pot evolucionar la grip A?

Amb les dades disponibles dels milers de casos detectats en tot el món fins a la data, es pot afirmar que la major part de les persones passen aquesta grip amb símptomes lleus o moderats. S'ha de mantenir una especial vigilància de l'evolució dels símptomes en persones amb malalties cròniques, nens menors de sis mesos i en pacients de risc més elevat (immunodeprimits).

Com podem actuar per a prevenir el contagi?

Les recomanacions bàsiques són dues:

1. El rentat de mans freqüent (per exemple, rentar-se les mans 10 vegades al dia ha demostrat disminuir a la meitat el risc de contagi).
2. La higiene respiratòria (tossir o esternudar sobre un mocador de paper d'un sol ús i rentar-se

les mans a continuació, tossir o esternudar sobre el braç si no es disposa de mocador, per a evitar el contacte amb la mà, evitar el contacte proper o íntim quan els símptomes de la malaltia són evidents).

No està clar si l'ús de mascaretes evita la propagació de l'epidèmia. Únicament és recomana l'ús a persones malaltes mentre estiguin en contacte amb altres persones i els seus cuidadors.

Per altra banda, no s'ha aclarit si l'ús de fàrmacs com oseltamivir (Tamiflu®) o zanamivir (Relenza®) pot prevenir el contagi. Existeixen alguns estudis en institucions tancades i contactes familiars amb beneficis molt petits. Tenint en compte que és tracta d'una grip lleu i que aquests fàrmacs tenen efectes secundaris, en general, no es recomana el seu ús.

La vacuna contra la grip comuna no funciona per a la grip A. Encara no s'ha acabat de desenvolupar una vacuna per a la nova grip amb totals garanties de seguretat i efectivitat. La situació actual, en relació amb el nombre de persones afectades i el nombre de morts, no justifica una alarma social.

Què fer si apareixen símptomes?

Els símptomes són els mateixos que els de la grip de tots els anys. La grip, com diu la saviesa popular, *dura set dies amb tractament i una setmana sense ell*.

Han de sol·licitar atenció mèdica aquelles persones que tinguin molèsties greus: dificultat al respirar, dolor important al pit, alteracions de la consciència (cap enterbolit), un empitjorament sobtat o un allargament de més 7 dies de l'inici dels símptomes. En el cas dels nens, l'edat inferior a 6 mesos, la respiració accelerada o la febre que dura més de tres dies (72 hores) fa recomanable la avaluació mèdica.

Però probablement la major part de les persones tindran símptomes lleus i anar al metge no aportarà cap benefici. Tot el contrari: la saturació dels centres de salut i hospitals pot dificultar una correcta atenció a malalts greus per la grip o per altres problemes de salut.

Per això, les persones sanes que presentin un quadre gripal sense cap dada de complicacions poden realitzar unes autocures als seus domicilis amb les mesures habituals: bona hidratació, bona alimentació i bona higiene.

Si hom està malalt, els cinc primers dies convé no anar a llocs plens de gent per evitar el contagi. I recordar les mesures recomanades: no tossir davant ningú, esternudar a la màniga o en un mocador d'un sol ús i rentar-se les mans diverses vegades al dia.

Si apareixen símptomes, és necessari prendre algun tractament?

Encara que la febre no és perillosa en sí mateixa, els antitèrmics com el paracetamol o l'ibuprofè poden ser útils per a alleujar el malestar que produeix. Els medicaments antivirals han demostrat molt poca eficàcia en les infeccions per virus gripals comuns, disminuint menys d'un dia la durada dels símptomes. Respecte a aquesta grip no hi ha estudis que demostrin la seva eficàcia.

Per aquestes raons, el seu ús està restringit als pacients que sofreixin complicacions o aquells amb alt risc de sofrir-les. En un pacient sà, els riscos pels efectes adversos del fàrmac poden superar als seus beneficis.

I en el cas d'embaràs?

Sempre s'ha sabut que l'embaràs suposa un petit increment del risc per les complicacions de la grip (qualsevol tipus de grip). En cas de febre o símptomes de grip, és recomanable consultar amb un professional sanitari. De totes formes el risc segueix essent baix i la gran majoria dels embarassos transcorreran de forma saludable.

Conclusió

Durant la pandèmia de grip A seguirà havent-hi infarts de miocardi, apendicitis, insuficiència cardíaca, diabetis, crisi d'asma, malalties psiquiàtriques, fractures de maluc, accidents i molts altres problemes de salut que requereixen l'atenció dels professionals de la salut.

El comportament serè, coherent i tranquil dels pacients, els mitjans de comunicació, els professionals sanitaris, els dirigents polítics i els càrrecs amb responsabilitat en planificació i gestió del Sistema Nacional de Salut són essencials perquè funcionin bé els serveis sanitaris i aquests puguin dedicar-se als malalts que ho necessitin.

Mes informació en <http://gripeycalma.wordpress.com/>

Per a saber més i com a suport a les afirmacions d'aquest document, s'ofereixen catorze referències bibliogràfiques seleccionades:

1. Burch J, Corbett M, Stock C et al. Prescription of anti-influenza drugs for healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Infect Dis*. 2009;doi:10.1016/S1473-3099(09)70199-9.
2. Ellis C, McEven R. Who should receive Tamiflu for swine flu?. *BMJ*. 2009;339:b2698.
3. Evans D, Cauchemez S, Hayden FG. "Prepandemic" immunization for novel influenza viruses, "swine flu" vaccine, Guillain-Barré syndrome and the detection of rare severe adverse affects. *J Infect Dis*. 2009;200:321-8.
4. Kitching A, Roche A, Balasegaran S et al. Oseltamivir adherence and side effects among children in three London schools affected by influenza A (H1N1), May 2009. An Internet based cross sectional survey. *Eurosurveillance* 2009;29:1-4.
5. Jefferson TO, Demicheli V, Di Pietrantonj C et al. Inhibidores de neuraminidasa para la prevención y el tratamiento de la influenza en adultos sanos. www.cochrane.es/gripe/revisiones/CD001265.pdf
6. Sheridan C. Flu vaccine makers upgrade technology and pray for it. *Nature Biotechnolgy*. 2009;27:489-91.
7. Shun-Shin M, Thompson M, Heneghan C et al. Neuraminidase inhibitors for treatment and prophylaxis of influenza in children: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMJ*. 2009;339;b3172.
8. Simonsen L, Taylor RJ, Vibournd C et al. Mortality benefits of influenza vaccine in elderly people: an ongoing controversy. *Lancet Infect Dis*. 2007;7:658-66.
9. Smith S, Demicheli V, Di Pietrantonj C, Harden AR et al. Vaccines for preventing influenza in healthy children. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008;(2):CD004879.
10. White N, Webster R, Govorkovs E et al. What is the optimal therapy for patients with H5N1 infection? *PLoS Med*. 2009;6:e1000091.
11. *CDC H1N1 Flu | Interim Guidance for the Detection of Novel Influenza A Virus Using Rapid Influenza Diagnostic Tests* http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance/rapid_testing.htm
12. *Amantadine, oseltamivir and zanamivir for the treatment of influenza Review of NICE technology appraisal guidance*
5. <http://www.nice.org.uk/Guidance/TA168>
13. *Facemasks and Hand Hygiene to Prevent Influenza Transmission in Households A Randomized Trial. Benjamin J. Cowling et al. Annals of Internal Medicine 2009; 151 Issue 7*
14. *Jefferson T, Foxlee R, Del Mar C, Dooley L, Ferroni E, Hewak B et*

al. Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review.
BMJ 2008; 336: 77-80