

La grip està causada per un virus i apareix en epidèmies a l'hivern. Causa febre alta, dolors musculars, mal de cap i de gola, malestar general, nas tapat i tos seca. Altres virus poden produir les mateixes molèsties. Cura en una setmana. La tos i el cansament poden persistir dues setmanes més.

- ▶ Es recomana repòs al llit mentre tingui febre o malestar general.
- ▶ Bany o dutxa calenta, de 15 minuts.
- ▶ Beure més de dos litres de líquid al dia (aigua, suc de llimona o de taronja, brou de ceba bullida, infusions de farigola o de menta o el suc de verdures liquades. Si no hi ha gana, no cal menjar sòlid.
- ▶ Inhalació de vapor d'aigua. Per exemple, estant al bany calent o bé quan es prenen poc a poc les infusions esmentades. Eviti les cremades.
- ▶ Per la febre. Paracetamol cada 6 hores. Van bé les fregues de tota la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.
- ▶ Antibiòtics. No tenen cap utilitat.
- ▶ Prevenir contagis. Tant el malalt com els que l'envolten han de rentar-se les mans amb aigua i sabó. Faci servir mocadors d'un sol ús per tapar-se la boca i el nas quan tussi o esternudi i llenci els mocadors en una bossa tancada.
- ▶ L'habitació del malalt ha de ventilar-se amb la finestra oberta diversos cops al dia.
- ▶ La vacuna antigripal està ben indicada en les persones amb alt risc de tenir complicacions per la grip. Les persones de més de 65 anys o les que tenen malaltia

crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, els diabètics, o si hi ha disminució de les seves defenses per altres causes.

- ▶ Per tenir un bon sistema immunitari va bé estar més tranquil, deixar de fumar, alimentar-se de forma equilibrada (fruita, verdura, cereals integrals, llegums i lactis, sobretot iogurt), descansar bé de nit i fer exercici físic diari.

Quan acudir al metge de família?

- ▶ Les persones de més de 65 anys o que tenen malaltia crònica del cor, dels bronquis, del ronyó, diabetis, o si hi ha disminució de les seves defenses per altres causes haurien de visitar el seu metge de família en el primer o segon dia de la malaltia.
- ▶ També cal anar-hi si la febre dura més de 4 dies o si té ofec.



La gripe está causada por un virus y aparece en epidemias en invierno. Causa fiebre alta, dolores musculares, dolor de cabeza y de garganta, malestar general, nariz tapada y tos seca. Otros virus pueden producir las mismas molestias. Cura en una semana. La tos y el cansancio pueden persistir dos semanas más.

- ▶ Se recomienda reposo en cama mientras tenga fiebre o malestar general.
- ▶ Baño o ducha caliente, de 15 minutos.
- ▶ Beber más de dos litros de líquido al día (agua, zumo de limón o de naranja, caldo de cebolla hervida, infusiones de tomillo o de menta o el zumo de verduras licuadas. Si no hay hambre, no se debe comer sólido.
- ▶ Inhalación de vapor de agua. Por ejemplo, estando en el baño caliente o bien cuando se toman poco a poco las infusiones mencionadas. Evite las quemaduras.
- ▶ Para la fiebre. Paracetamol cada 6 horas. Van bien las friegas de toda la piel con una esponja mojada con agua tibia.
- ▶ Antibióticos. No tienen ninguna utilidad.
- ▶ Prevenir contagios. Tanto el enfermo como los que le rodean deben lavarse las manos con jabón. Utilice pañuelos desechables para taparse la boca y la nariz cuando tosa o estornude y tire los pañuelos en una bolsa cerrada.
- ▶ La habitación del enfermo debe ventilarse con la ventana abierta varias veces al día.

▶ La vacuna antigripal está bien indicada en las personas con alto riesgo de tener complicaciones por la gripe. Las personas de más de 65 años o las que tienen enfermedad crónica del corazón, de los bronquios, del riñón, los diabéticos, o si hay disminución de sus defensas por otras causas.

▶ Para tener un buen sistema inmunitario va bien estar más tranquilo, dejar de fumar, alimentarse de forma equilibrada (fruta, verdura, cereales integrales, legumbres y lácticos, sobre todo yogur), descansar bien por la noche y hacer ejercicio físico diario.

¿Cuándo acudir al médico de familia?

- ▶ Las personas de más de 65 años o que tienen enfermedad crónica del corazón, de los bronquios, del riñón, diabetes, o si hay disminución de sus defensas por otras causas deberían visitar a su médico de familia en el primer o segundo día de la enfermedad.
- ▶ También hay que ir al médico si la fiebre dura más de 4 días o si tiene ahogo.

