



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

El refredat

Objectius:

- Saber relacionar els símptomes del refredat amb el diagnòstic.
- Aprendre com evitar els refredats en la mesura del possible.
- Conèixer pautes per ajudar a curar el refredat.

Continguts:

- Què és un refredat?
- Per què ens constipem
- Síntomes
- Com evitar els refredat
- Tractaments
- Diferències i conferències entre refredat i grip
- Recomanacions

Activitats:

- Joc per plantar cara al refredat
- Joc per distingir la grip del refredat

Procediments:

- Observació directa
- Reconeixement i descripció
- Vocabulari científic
- Informació

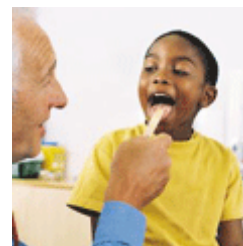
Potser no has comptat mai quantes vegades t'has constipat en la teva vida, però és bo que sàpigues que **és una de les malalties més comunes del món**. Es podria afirmar que no hi ha ningú que no s'hagi constipat mai a la vida.

A continuació t'expliquem el com i el perquè dels constipats.

Què és un refredat?

Fem servir el terme **refredat** per referir-nos a una colla de malalties molt freqüents produïdes per un o diversos **virus**.

Podríem dir doncs que és **una infecció menor d'origen víric** que afecta generalment les vies respiratòries, és a dir, el nas i el coll. De vegades, però, la infecció pot arribar a la tràquea i als bronquis.



En principi, un refredat no presenta més complicacions i dura entre tres i set dies.

Però cal vigilar molt quan qui es constipa és un nen petit, una dona embarassada o una persona gran, perquè un refredat pot obrir la porta a altres malalties més greus.

A l'hora de refredar-te, hi poden intervenir fins a un centenar de virus, però els més corrents són els **rinovirus** i els **coronavirus**.

Per què ens constipem?

Un constipat és prou imprevisible. Podem prendre mesures per mirar d'evitar-lo però, generalment, els símptomes comencen a aparèixer un darrere l'altre, i aleshores es fa difícil aturar-lo.

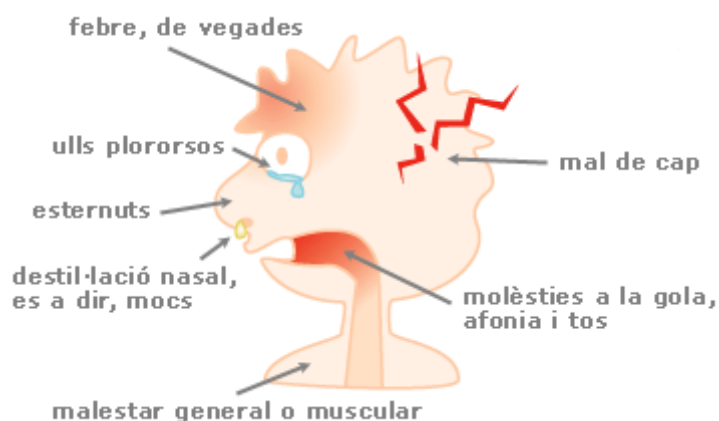
Podríem dir que el constipat es fa l'amo del cos i que **aprofita un moment en què les defenses estan baixes**.

Hi ha unes èpoques de l'any en les quals és més fàcil constipar-se:

- al començament de la tardor
- durant la primavera
- a la meitat de l'hivern

Síntomes

Els símptomes més corrents d'un refredat són:



Com evitar els refredats

Els refredats són unes malalties que **s'encomanen amb molta facilitat per vies tan corrents com l'aire, a partir de la tos i els esternuts, o per contacte físic, com ara amb els mocadors, les tovalloles o els coberts**. Per tant, és prou difícil evitar que s'escampi entre la població.

Ara com ara, encara no hi ha cap vacuna que els pugui prevenir ni combatre, perquè hi intervenen molts virus que, a més a més, muten cada any, o sigui que és impossible controlar-los.

De tota manera, hi ha mesures per evitar-lo:

- Evitar el contacte amb persones que estiguin refredades.
- Rentar-se les mans sovint i fer servir una tovallola de paper per assecat-se-les.
- Protegir-se del fred.
- Evitar ambients molt carregats.
- Prendre aliments amb vitamina C (taronges, kiwis, mandarines, maduixes, mango, verdures).
- Prendre aliments làctics.

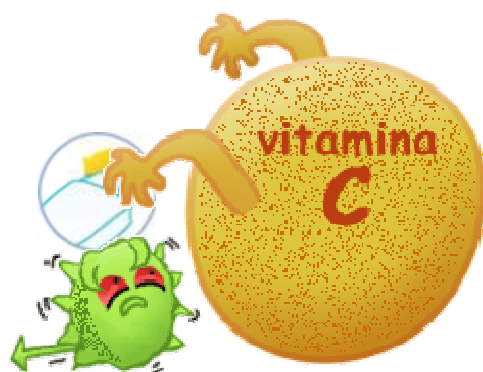
Tractaments

Quan ja s'està constipat, el millor que es pot fer és triar **un tractament que pugui millorar o fer desaparèixer els símptomes, però cap no el podrà curar.**

Hi ha molts medicaments per alleugerir els símptomes del refredat. S'aconsella utilitzar aquells que puguin fer front als símptomes que es pateixin. El farmacèutic us aconsellarà quins medicaments són més adequats en cada cas.

Si van passant el dies i no es millora, **caldrà consultar amb el metge.**

A més dels medicaments, hi ha unes pautes que poden ajudar a curar-lo:



- Reduir l'activitat física.
- Beure abundants líquids, sobretot aigua i suc de fruita naturals.
- Estar en ambients frescos i no massa secs. Es poden fer servir essències refrescants com les d'eucaliptus o mentol.
- No fumar.
- Mantenir una bona higiene, sobretot si se sua en abundància.

Diferències i coincidències entre refredat i grip

De vegades, quan tenim mocs, tossim i ens fa mal el coll, ens sembla que tenim la grip, i pot ser que només estiguem constipats.

Aquestes són una cosa i

les **diferències** entre l'altra.

Característiques	Grip	Refredat
Començament	De cop i volta	A poc a poc
Febre	38°C-41°C	A vegades
Dolor muscular	Sí	No
Mal de cap	Molt fort	A vegades
Mal d'esquena	Sí	No
Eternuts	Pocs	Sí
Mal quan s'empassa menjar	A vegades	Sí
Picor als ulls	A vegades	Sí
Molts mocs	A vegades	Sí
Tos	A vegades	Sí

Recomanacions

Ja hem dit que quan s'està constipat **cal hidratar molt bé el cos**, abrigar-se per no tenir gens de fred i descansar.



Tot i així cal seguir les pautes que poden ajudar a treure-se'l de sobre abans o a fer-lo més suportable.

Anecdotalari

Possiblement, el constipat és la malaltia més comuna de la humanitat.

L'any 2000 es va crear oficialment a la capital d'Islàndia, Reykjavík, el Comitè Europeu per a l'Estudi del Refredat Comú. Un metge del Centre d'Investigació del Refredat Comú va calcular que una persona de 75 anys hauria estat constipada unes 200 vegades, i que per tant, comptant els dies que ho estava, es podria calcular que es va mocar, va tossir i va esternudar durant tres anys!

Cal anar amb compte quan es parla en francès o en anglès i s'ha de dir que s'està constipat. En anglès i en francès estar "constipat" vol dir tenir restrenyiment... Una cosa molt diferent a estar refredat!!!!

Joc

Intenta descobrir què li passa al Toni. Marca la casella corresponent.

1 Endequina què li passa al Toni:

Uff!! No paro de tossir i d'esternudar, i el meu nas sembla una aixeta.

té la grip
 està constipat

coj
coj

2 Endequina què li passa al Toni:

No ho entenc. Aquest matí em trobava súper bé. I ara tinc 40° de febre i em fa mal tot!

té la grip
 està constipat

3 Endequina què li passa al Toni:

Estar malalt és un rotllo, i a sobre el kleenex van que volen, ja no m'hi caben a les butxaques!

té la grip
 està constipat

atxiiiiiiiiim!

4 Endequina què li passa al Toni:

L'hivern és un pal. Quan no tinc tos, tinc mocs i quan no les dues coses...

té la grip
 està constipat



5 Endequina què li passa al Toni:

No tinc febre, però em trobo fatal! Em fa mal la gola quan m'empasso el menjar, però ni així em lliuro d'anar a l'escola!

té la grip
 està constipat

6 Endequina què li passa al Toni:

Ahir vaig anar a esquiar tant tranquil. Però avui no he anat al cole: em trobo fatal i em fan mal tots els músculs.

té la grip
 està constipat

7 Endequina què li passa al Toni:

Quin mal de cap! El pare m'ha posat el termòmetre i es veu que tinc molta febre

té la grip
 està constipat

8 Endequina què li passa al Toni:

Porto tot el cap de setmana al llit. No sé si em fa més mal el cap, l'esquena o les cames.

té la grip
 està constipat

Solucions:

1-refredat,2-grip,3-refredat,4-refredat,5-refredat,6-grip,7-grip,8-grip.

