

La dispèpsia (indigestió) és un **malestar multifactorial**. És deguda a una combinació de factors que fan **trencar l'equilibri digestiu** en provocar que l'**estómac es torni lent, rígid i extremament sensible**.

> Factors de risc

INTERNES. Basats en els mecanismes en els quals es desenvolupa la malaltia



Infecció per *Helicobacter pylori*: És un dels factors més freqüents de dispèpsia orgànica. Aquest bacteri colonitza la mucosa gàstrica i provoca una inflamació de la paret de l'estómac (gastritis). En el cas que la gastritis es torni crònica, pot ser condicionant en el desenvolupament d'úlceres així com d'altres patologies més greus.



Trastorns de la motilitat (moviment de l'estómac): L'estómac necessita relaxar-se quan rep aliments i després buidar el seu contingut a poc a poc cap a l'intestí. Quan aquests mecanismes s'alteren, pot aparèixer la sensació de pesadesa persistent.



Més sensibilitat digestiva: Algunes persones tenen un aparell digestiu més sensible. Això significa que estímuls normals, com la presència de gas, la distensió de l'estómac després de menjar o el moviment intestinal, es poden percebre com a dolor o malestar intens. No implica que la persona "s'ho imagini", sinó que el seu sistema digestiu respon amb més sensibilitat de l'habitual.



Inflamació lleu de l'intestí: En alguns casos s'ha observat una inflamació de baixa intensitat a la zona inicial de l'intestí prim (duodè). Aquesta inflamació pot alterar la permeabilitat intestinal, la forma en què l'intestí respon als aliments, i afavorir molèsties després de menjar.

EXTERNES. Associats a l'estil de vida



Ús de fàrmacs irritants (Antiinflamatoris no esteroïdals: AINEs): El consum freqüent o sense la protecció adequada d'antiinflamatoris com l'ibuprofèn, l'àcid acetilsalicílic o el naproxèn pot lesionar la barrera protectora de la mucosa gàstrica (irritant la paret de l'estómac).



Dieta i hàbits: El consum d'alcohol, el tabaquisme i una dieta rica en greixos trans i sucres refinats actuen com a irritants directes que perpetuen la inflamació, fet que agreuja els símptomes.

ALTRES FACTORS DE RISC



Predisposició genètica: Algunes persones poden tenir més predisposició a patir molèsties digestives per característiques heretades, com més sensibilitat del sistema digestiu.



Entorn laboral i factors psicològics (estrès, ansietat): El sistema digestiu està molt relacionat amb el sistema nerviós. L'estrès mantingut, l'ansietat, les altes exigències laborals o la falta de pauses poden empitjorar la dispèpsia. Les persones que treballen a torns també poden ser més vulnerables, ja que els canvis d'horari alteren els ritmes normals del cos, inclosos els relacionats amb la digestió.

> Gravetat

La gravetat de la dispèpsia (indigestió) s'avalua mitjançant la **intensitat dels símptomes** i el seu **impacte en la qualitat de vida**, més que no pas pel risc de mortalitat immediata (que és molt baix en la dispèpsia funcional).

Malgrat que la **dispèpsia funcional** no representa una amenaça vital greu, el seu **caràcter persistent genera un impacte profund en el benestar de la persona treballadora**. La cronicitat de símptomes com el dolor epigàstric, la distensió abdominal o les nàusees no només pot deteriorar la qualitat de vida personal, sinó que pot condicionar directament l'acompliment professional.

La preocupació principal davant d'una **dispèpsia orgànica** és el **risc de malignitat**. Encara que és poc freqüent en persones joves, qualsevol malestar digestiu intens o persistent en adults de més de 55 anys s'ha de considerar un senyal d'alarma que requereix una valoració mèdica rigorosa per descartar malalties més greus com per exemple tumors gàstrics.

DISPÈPSIA FUNCIONAL

Símptomes:
Crònics i
persistents



DISPÈPSIA ORGÀNICA

Senyal d'alarma:

+55
anys



> Mesures d'actuació: prevenció i hàbits saludables

La gestió eficaç de la dispèpsia funcional no depèn únicament del tractament farmacològic, sinó que radica en la modificació estratègica de conductes. S'han de considerar les **autocures individuals** i l'**entorn organitzatiu en l'àmbit laboral**. És per això que s'han de tenir en compte hàbits d'alimentació saludable, seguir pautes per garantir el benestar emocional, incorporar exercici físic i una correcta higiene de la son, entre d'altres.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

La **digestió comença a la boca**, per tant, **la manera de menjar influeix** molt en **com es comporta l'estómac**:



Menjar a poc a poc i mastegar adequadament facilita el treball de l'estómac: Menjar molt de pressa afavoreix que s'empassi aire, la qual cosa pot augmentar la inflor, els rots i la sensació de pressió abdominal.



Evitar o reduir el consum d'aliments que empitjoren els símptomes: No hi ha una dieta única vàlida per a totes les persones amb dispèpsia. No obstant això, sol ser recomanable reduir els menjars molt grassos, els fregits, el picant, l'excés de cafeïna i les begudes amb gas, ja que poden dificultar la digestió o augmentar la sensació de malestar.



Reduir la mida de les racions: Els menjars molt abundants poden sobrecarregar l'estómac i afavorir la pesadesa. En moltes persones resulta útil fer menjars més moderats, repartits de manera equilibrada durant el dia.



Cuidar les pauses de menjar a la feina: Menjar amb pressa, davant de pantalles o sota pressió pot dificultar la digestió. En l'entorn laboral, és recomanable facilitar pauses reals per menjar amb calma, en un lloc adequat i sense interrupcions contínues.

Per a més informació sobre com **fomentar estils de vida relacionats amb una alimentació saludable**, accedeixi a l'**enllaç** següent.



BENESTAR EMOCIONAL

L'estómac reacciona a les emocions. L'estrès crònic i l'ansietat poden modificar el moviment de l'estómac (motilitat gàstrica) i augmentar la sensibilitat digestiva (fent que els símptomes es percebin amb més intensitat). És per això que:



Gestió de l'estrès: Tècniques com la respiració conscient, la relaxació, l'activitat física, l'organització de tasques o el suport psicològic poden ajudar a reduir les molèsties. En persones amb dispèpsia funcional persistent, algunes intervencions psicològiques, com la teràpia cognitiva-conductual, poden ser útils com a part del tractament.



Entorns de treball saludables: Promoure càrregues de treball raonables, pauses adequades, bona comunicació i suport emocional a les empreses contribueix al benestar general i pot ajudar a prevenir o reduir trastorns digestius relacionats amb l'estrès.

Per a més informació sobre **com prevenir l'estrès i l'ansietat, fomentant el benestar emocional** en les organitzacions accedeixi a l'**enllaç** següent.



EXERCICI FÍSIC I SON



Activitat física regular: L'exercici aeròbic moderat, com caminar a bon ritme, nedar o anar amb bicicleta ajuda a regular el trànsit digestiu i millora el benestar general. També contribueix a reduir l'estrès i pot disminuir la inflamació general de l'organisme.



Son i descans: La privació de descans pot augmentar la sensibilitat al dolor i alterar la percepció del malestar digestiu. El sistema digestiu es regeix per rellotges biològics que han de ser respectats. És important no alterar els ritmes circadians. Per això, es recomana mantenir un horari regular de descans per a la reparació de la mucosa gàstrica i per mantenir estable el sistema nerviós que controla l'intestí.

Per a més informació sobre l'adopció d'una **correcta higiene de la son** accedeixi a l'**enllaç** següent.



ALTRES HÀBITS PREVENTIUS PROACTIUS



La clau de la salut digestiva **és no normalitzar el malestar o el dolor freqüent. Detectar precoçment** i identificar a temps una infecció bacteriana o una lesió estructural no només elimina el símptoma, sinó que prevé complicacions greus com l'úlcer perforada o neoplàsies futures.



Existeix una relació directa i fonamental entre **la higiene de mans i la prevenció de la dispèpsia funcional o d'origen infecciós. La higiene de mans ha de ser rigorosa i freqüent.**

Per a més informació sobre mantenir una **correcta higiene de mans**, accedeixi a l'**enllaç** següent.

