

La **gastroenteritis** és una malaltia freqüent, **generalment lleu**, però **molt contagiosa**. La **complicació principal és la deshidratació**. Adoptar **hàbits d'higiene i estils de vida saludable** no només ajudarà a prevenir l'aparició de la malaltia, sinó també a afavorir una recuperació més ràpida. A continuació, donem uns quants consells per combatre aquesta malaltia:

### CLAUS PER A PREVENIR I RECUPERAR-SE



**Rehidratar-se:** Durant la fase aguda, el més important és **restaurar l'equilibri de líquids i electròlits**. **Beure sèrums específics** (preferentment de venda a les farmàcies), **begudes isotòniques**, etc., a **glopets freqüents** per maximitzar l'absorció i prevenir el reflex del vòmit.



**Reintroduir aliments de manera progressiva, quan hi hagi tolerància oral.** Després d'una infecció, passar de la **dieta tova** (arròs bullit, pit de pollastre a la planxa, lluç bullit, pernil dolç, etc.) a la **sòlida** a mesura que vagin desapareixent els símptomes.



**Consumir aliments rics en fibra soluble:** Un cop superada la fase aguda, consumir aliments rics en **prebiòtics** (civada, plàtan, poma, etc.) **per restaurar la microbiota**.

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



**Higiene de mans rigorosa i freqüent:** Aquesta és la barrera més efectiva per interrompre la cadena de transmissió i evitar el contagi a familiars o companys de treball. **Rentar-se amb aigua i sabó durant 40-60 segons**, especialment abans de menjar o manipular aliments. Per a més informació sobre mantenir una **correcta higiene de mans**, accedeixi a l'**enllaç** següent. 



**Manipular i conservar els aliments en perfectes condicions:** Rentar o esbandir bé els aliments crus. Els que es cuinin es farà a temperatures per sobre dels 70 °C. Respectar la cadena de fred.



**Mantenir una neteja i una desinfecció d'habitacions i objectes compartits:** **Netejar, fins i tot desinfectar, regularment zones de contacte comú i objectes compartits** a casa i a la feina. Durant un brot, també s'han d'evitar estris compartits, com per exemple gots, coberts o plats, per mitigar el contagi per contacte directe.



**Respectar la fase aguda:** **Guardar repòs** durant episodis de vòmits o diarrea greu. Un cop passada la fase aguda, es recomana **fer exercici moderat de manera habitual**.



**Fer ús responsable de fàrmacs:** **No automedicar-se. No prendre antibiòtics** en el cas de **gastroenteritis vírica**, ja que no seran eficaços. **Tampoc s'hauran de prendre antidiarreics**, sense prescripció mèdica, ja que poden allargar el procés de recuperació. En qualsevol cas, **anar a l'especialista metge per pautar tractament**.



**Anar a l'especialista mèdic quan els símptomes no remeten:** En general, **el procés és agut i dura entre tres i cinc dies**, encara que en situacions més severes la recuperació **pot estendre's fins als deu dies**. La persistència de símptomes ha de motivar sempre la consulta amb un especialista per assegurar una resolució sense seqüeles.

### HIGIENE DE LA SON

- 1 **Horaris estables:** Anar-se'n al llit i aixecar-se a la mateixa hora per regular el rellotge circadià digestiu.
- 2 **Ambient de descans:** Dormir a la foscor total per afavorir l'alliberament de melatonina.
- 3 **Sopar d'hora:** Finalitzar l'última ingesta almenys 2-3 hores abans de dormir.
- 4 **Temperatura adequada:** Mantenir el dormitori fresc per facilitar la conciliació del son.
- 5 **Evitar pantalles:** La llum blava altera els processos de reparació cel·lular nocturna.
- 6 **Postura lateral esquerra:** Afavoreix el drenatge limfàtic i prevé el reflux durant la nit.



### BENESTAR EMOCIONAL

- 1 **Alimentació conscient:** Menjar sense distraccions (mòbil, TV) per reduir l'ansietat.
- 2 **Respiració abdominal:** Fer 5 minuts de respiracions lentes abans dels àpats.
- 3 **Gestió de l'estrès:** Identificar situacions de tensió que "tanquen" o "acceleren" el sistema digestiu.
- 4 **Pràctica de "mindfulness":** Ajuda a reduir la hipersensibilitat visceral i el dolor abdominal.
- 5 **Contacte social positiu:** El benestar emocional millora la qualitat de la microbiota intestinal.
- 6 **Pauses actives:** Desconnectar de la feina per evitar l'acumulació de cortisol, enemic de la mucosa.



### HÀBITS PREVENTIUS PROACTIUS

- 1 **Higiene de mans rigorosa:** Rentar-se amb aigua i sabó durant 20 segons abans de menjar o manipular aliments.
- 2 **Hidratació basal:** Beure aigua de manera constant, sense esperar a tenir sensació de set.
- 3 **Seguretat a la cuina:** Cuinar els aliments per sobre dels 70 °C i respectar la cadena de fred.
- 4 **Evitar el tabac i l'alcohol:** Tots dos afebleixen les mucoses i els esfínters de l'aparell digestiu.
- 5 **Ús responsable de fàrmacs:** no prendre antiinflamatoris no esteroïdals ni de protectors gàstrics sense supervisió mèdica.
- 6 **Desinfecció de superfícies:** Netejar regularment zones de contacte comú a casa i a la feina.

