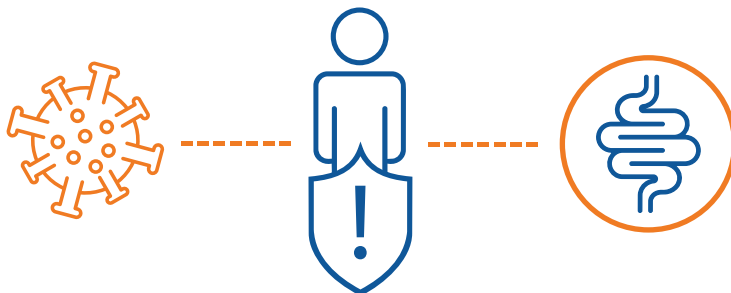


No totes les persones tenen el mateix risc de patir gastroenteritis o de presentar complicacions. És a dir, la vulnerabilitat (circumstàncies en les quals es produeix la interacció entre una persona i un germen invasor) no és igual per a tothom. Els **factors que augmenten la vulnerabilitat** són:



- **Edat:** nens petits i persones grans.
- **Sistema immunitari afeblit:** per malalties cròniques o tractaments mèdics intensos.
- **Ús perllongat de certs medicaments:** com ara protectors gàstrics, ja que redueixen l'acidesa natural que actua com a barrera contra els bacteris.
- **Alteració (debilitament) de la microbiota intestinal:** per exemple després de l'ús d'antibiòtics, fet que afavoreix que els patògens colonitzin l'intestí.
- **Entorns amb alta exposició:** com ara treballs en contacte amb moltes persones o manipulació d'aliments.

### > Causes

La capacitat d'identificar l'**agent causal** de la gastroenteritis és determinant per establir tant el pronòstic com la gestió clínica adequada.



**Agents virals (70-80% dels casos):** Constitueixen la causa majoritària, amb el **norovirus** com a principal responsable de brots en adults i el **rotavirus** en població infantil.



**Agents bacterians:** Destaquen patògens com el *Campylobacter jejuni* (freqüentment vinculat a Espanya al consum de carn d'au mal cuinada), la *Salmonella* i l'*Escherichia coli*. Aquestes infeccions solen presentar més agressivitat.



**Paràsits:** Microorganismes com el *Giardia lamblia* o el *Cryptosporidium* són agents rellevants, associats habitualment a l'exposició en aigües recreatives o en estades en zones endèmiques (o de risc) durant viatges internacionals.



**Causas no infeccioses:** Tot i que menys freqüents, l'origen pot ser per la ingesta de toxines químiques, reaccions d'hipersensibilitat alimentària o com a efecte secundari d'algun fàrmac.



### > Gravetat

La gravetat de la gastroenteritis no s'ha d'avaluar exclusivament pel nombre de deposicions, sinó per l'**impacte que té sobre l'equilibri dels líquids** a l'organisme. La malaltia es manifesta de **manera lleu quan es manté la tolerància oral sense signes de deshidratació**, i evoluciona a **moderada davant l'aparició de set intensa, sequedat de mucoses (boca o llengua pastosa) o disminució de l'orina (i de color fosc)**.

La gastroenteritis es considera **greu i constitueix una emergència mèdica quan** el sistema cardiovascular no aconsegueix mantenir un flux sanguini i una pressió arterial adequats per portar oxigen als òrgans i teixits del cos, i es manifesta en **alteracions de la tensió arterial, taquicàrdia, confusió i altres complicacions agudes**. Després d'una gastroenteritis forta, l'intestí pot quedar danyat temporalment i deixar de produir lactasa, cosa que provoca una intolerància transitòria a la lactosa.

A més a més, una altra possible complicació després d'un episodi de gastroenteritis pot ser el desenvolupament de la síndrome d'intestí irritable postinfecció.

#### LEVE



Quan es manté la tolerància oral sense deshidratació

#### MODERADA



- Set intensa
- Boca seca
- Poca orina

#### GRAVE



Deshidratació greu amb risc cardiovascular

### > Tractament: abordatge terapèutic

Per una **recuperació funcional ràpida**, l'enfocament terapèutic se centra en el **control simptomàtic i la prevenció de complicacions**. Atès que la majoria dels quadres són d'origen viral, els antibiòtics no resulten efectius. És per això que se segueixen les pautes següents:



La **rehidratació** és el pilar fonamental. La prioritat absoluta és **restaurar l'equilibri de líquids i electròlits**. L'ús de **sèrums específics amb osmolaritat reduïda** (de venda a les farmàcies) és superior a qualsevol beguda esportiva o refresc. Aquests últims contenen un excés de glucosa que, per un procés d'osmosi, pot incrementar la pèrdua d'aigua i empitjorar la diarrea. Es recomana la **ingesta d'aquests sèrums a glopets i freqüents** per maximitzar l'absorció i prevenir el reflex del vòmit.



S'ha de **reiniciar l'alimentació normal** quan hi hagi tolerància oral. El dejuni perllongat és contraproduent, ja que endarrereix la regeneració de la mucosa intestinal. S'aconsella una **dieta tova** (arròs, pollastre bullit, poma al forn o plàtan), evitant estrictament greixos excessius i sucres refinats.



El **repòs** és recomanat per permetre que l'organisme canalitzi la seva energia cap al control de la inflamació i la recuperació.



En certs casos, el metge pot considerar necessària una **teràpia farmacològica adjuvant** i pautar fàrmacs per escurçar el procés o alleujar el malestar.

Si el quadre persisteix més de **3 a 5 dies**, s'ha de tornar a consultar amb un facultatiu, que valorarà la necessitat de fer proves complementàries com a analítiques sanguínies o estudis de femta (coprocultius) per ajustar el tractament.




Durant tot el procés, la **higiene de mans** ha de ser 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. Per a més informació sobre mantenir una correcta higiene de mans, accedeixi a l'**enllaç** següent.

### > Mesures d'actuació: prevenció i hàbits saludables

La prevenció de la gastroenteritis es basa en 2 pilars: **evitar el contagi i mantenir un sistema digestiu saludable**. A continuació, es presenta una estratègia integral basada en l'evidència per enfortir el sistema digestiu i prevenir aquesta patologia mitjançant l'**adopció d'estils de vida saludables**:

#### ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Una alimentació equilibrada és el pilar per mantenir la integritat de la **barrera intestinal**. Superada la fase aguda d'una infecció, és vital adoptar una dieta tova i introduir aliments rics en **prebiòtics** (fibres solubles com el plàtan, la civada o la poma cuïta). Aquests compostos actuen com a substrat per als bacteris beneficiosos, accelerant la **restauració de la microbiota i reforçant l'aparell digestiu**. Per a més informació sobre com fomentar estils de vida relacionats amb una alimentació saludable, accedeixi a l'**enllaç** següent. 




#### ACTIVITAT FÍSICA

L'**exercici físic d'intensitat moderada** actua com un **modulador natural del trànsit digestiu**. En millorar la motilitat o moviment intestinal, s'afavoreix que hi hagi més diversitat de la microbiota i s'enforteix el sistema immune sistèmic. No obstant això, durant el procés infecció actiu es recomana el **repòs relatiu**, cosa que permet que l'organisme prioritzi la despesa energètica en la reparació cel·lular i evita pèrdues de líquids addicionals per sudoració.




#### HIGIENE DE LA SON

Existeix una estreta connexió entre el descans reparador i la salut gàstrica. Mentre es dorm, el cos activa processos de **reparació i renovació de la mucosa intestinal**. Una higiene de la son adequada (mantenint horaris regulars i un ambient fosc) garanteix que la resposta immunitària de la mucosa sigui òptima, cosa que facilita una recuperació més ràpida davant qualsevol agressió externa o patògena. Per a més informació sobre l'adopció d'una correcta higiene de la son, accedeixi a l'**enllaç** següent. 



### BENESTAR EMOCIONAL

L'**estrès crònic** té un impacte en el sistema digestiu que va molt més enllà de simplement accelerar o alentir el trànsit intestinal, ja que pot arribar a incrementar la **permeabilitat intestinal**, cosa que facilita el pas de patògens. La integració de pràctiques de benestar emocional, com el *mindfulness*, permet establir aquest eix. Per a més informació sobre com fomentar el benestar emocional en les organitzacions accedeixi a l'**enllaç** següent. 



### HÀBITS PREVENTIUS PROACTIUS

- **Hidratar-se:** una aportació constant d'aigua i sals minerals és fonamental per a la producció del moc protector de l'estómac i l'intestí.
- **Reduir el consum d'alcohol, tabac i aliments ultraprocessats:** és crític per no afeblir l' esfínter esofàgic i la mucosa gàstrica.
- **El rentat de mans:** (40-60 segons) i el **control de la temperatura de cocció** (>70 °C) són les mesures més eficaces per trencar la cadena de transmissió de malalties. Durant un brot, també s'han d'evitar estris compartits, com per exemple gots, coberts o plats, per mitigar el contagi per contacte directe.

La gastroenteritis exigeix una **rehidratació amb sals minerals i una higiene estricta**. La persistència de símptomes o l'aparició de senyals d'alarma han de motivar sempre la consulta amb un especialista per assegurar una resolució sense seqüeles.

