

## En resum

### El DAR SI

És molest  
És real  
És recurrent (ve i se'n va)

### El DAR NO

Posa en perill la teva vida  
Té una causa específica  
Ha de durar sempre  
Ha d'impedir que facis el que t'agrada

## Per a més informació...

Us recomanem visitar la web del programa DAREmpordà on hi trobareu més informació i recursos. Podeu accedir-hi escanejant el codi QR o a través de l'enllaç.



<https://daremporda.salutemporda.cat>

## Important

La informació continguda en aquest document ha estat elaborada per professionals de la salut amb experiència en l'àmbit però no substitueix la consulta amb el vostre pediatre.

## Autoria

Aquest document forma part del projecte DAREmpordà, projecte creat per la Fundació Salut Empordà (FSE) i la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), en el que col·laboren tots els pediatres i psicòlegs de la comarca de l'Alt Empordà.

La informació ha estat elaborada per:

- Dra. Núria Roig Fort (Pediatra, FSE)
- Dra. M. Pilar Villalobos (Pediatra, FSE)
- Dr. Pere Plaja Roman (Pediatra, FSE)
- Dra. Beatriz Sora Miana (Psicòloga, UOC)
- Dr. Rubén Nieto Luna (Psicòleg, UOC)
- Gemma Ruiz Pérez (Psicòloga, UOC)



# Dolor Abdominal Recurrent (DAR)



## Informació Bàsica

## Programa DAREmpordà



## Què és DAR?

DAR és l'acrònim de Dolor Abdominal Recurrent. Tal com el seu nom indica és el dolor abdominal (mal de panxa) que es presenta ja sigui de forma episòdica o contínua (cada dia) al llarg del temps. En el 90-95% dels casos no hi ha cap malaltia/causa identificable.

El dolor abdominal recurrent és un problema molt freqüent en els més joves. Pot arribar a afectar a 1 de cada 10 joves.

Per què em fa mal la panxa?

El dolor és una experiència subjectiva que es genera al nostre cervell resultat de la interacció de molts factors de diferent naturalesa.

**El dolor es una experiència biopsicosocial**

Factors de caràcter biològic, psicològic i social fan que el dolor aparegui i es mantingui. El més important és descobrir els factors relacionats amb el dolor en cada cas i fer coses per afrontar-los.

## Què puc fer per no tenir dolor?

T'animem a intentar continuar amb les teves activitats habituals malgrat tinguis dolor.

**El més important és poder seguir fent les teves activitats i el que t'agrada**

## Alguns consells pràctics

- Pensa en quins són els teus objectius, coses que vols aconseguir, i com les pots aconseguir tant si tens dolor com si no.
- Quan tinguis mal de panxa intenta distreure't fent alguna cosa que t'agradi (per exemple, tocant un instrument) o imaginant-te quelcom agradable (per exemple, que estàs en el teu lloc preferit).
- Les tècniques de relaxació també et poden ajudar quan estàs nerviós i també quan apareix el dolor.
- Tu pots aconseguir-ho: pensar positivament t'ajudarà!
- Segueix amb un estil de vida actiu, practica esport i no deixis de fer les teves activitats.

## Sobre la dieta

**No hi ha cap dieta que s'hagi demostrat eficaç en el DAR pediàtric**

Es recomana seguir una dieta variada i equilibrada.

De vegades n'hi ha prou amb reduir el consum de sucres provinents de sucres envasats, rebosteria, llaminadures i cereals d'esmorzar per disminuir la intensitat i la freqüència del dolor. Si s'identifica algun aliment com a desencadenant dels símptomes (lactosa, llegums, sucres...) es pot disminuir o eliminar-ne el seu consum.

## Sobre els medicaments

**No hi ha cap medicament que hagi demostrat la seva utilitat**

Els medicaments que habitualment s'utilitzen en el tractament del dolor (analgèsics) com paracetamol o antiinflamatoris, en general no són d'utilitat, i excepte que ho indiqui el pediatre, no s'han d'utilitzar pels seus possibles efectes secundaris.

## Consulta si...

Hi ha una sèrie de símptomes i signes que els anomenem d'alarma, perquè poden indicar organicitat, és a dir, que són causats per una malaltia. Quan són presents, cal fer una avaluació més exhaustiva del dolor abdominal.

## Signes d'alarma

- Dolor persistent al costat dret
- Dificultat i/o dolor a l'empassar
- Vòmits persistents
- Sagnat digestiu (vòmits amb sang, deposicions amb sang o deposicions negres i brillants)
- Diarrea nocturna
- Inflamació de les articulacions
- Lesions al voltant de l'anus
- Pèrdua de pes involuntària
- Febre de causa desconeguda

Els pacients amb DAR poden tenir dolor abdominal per altres causes i orígens al llarg de la seva evolució.

**El dolor abdominal que surt del patró habitual de presentació o l'aparició de símptomes o signes d'alarma ha de ser re-avaluat pel pediatre**