

## FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

# Quan els nervis es posen a la panxa

► L'inici del curs escolar pot generar situacions de nerviosisme i estrès en infants i adolescents que causin mal de panxa

## REDACCIÓ FIGURES

■ Es calcula que entre un 10 i un 20% dels menors que estan en edat escolar pateixen Dolor Abdominal Recurrent (DAR). El DAR és un mal de panxa que es presenta de forma episòdica o contínua al llarg del temps i que afecta, sobretot, a nens i adolescents, la qual cosa els pot condicionar la vida diària. Deixen d'anar a l'escola, abandonen les activitats extraescolars, s'entristeixen... una situació que els empitjora la qualitat de vida i també repercuteix en el benestar de la família, que no sap com ajudar-los.

El inici del curs, amb tot el que això comporta—retorn a l'escola o a l'institut, canvi de mestre, coneixença de nous companys—, pot ser un d'aquests moments que genera mal de panxa als més petits de casa.

La gastroenteròloga pediàtrica de la Fundació Salut Empordà (FSE), Núria Roig, explica que «el DAR és un mal tan desconegut com freqüent. En el 90-95% dels casos no es pot atribuir a una malaltia o causa física. Això provoca molta preocupació familiar». I afegeix que, tal com reconeix l'Associació Internacional per a l'Estudi del Dolor, «el dolor és una experiència sensorial i emocional desagradable, i cada persona la viu d'una manera particular. Només es pot entendre tenint en compte diversos factors biològics, psicològics i socials. I, en qualsevol cas, el dolor per a aquestes criatures sempre és real».

## Què provoca aquest dolor?

Les causes que aparegui aquest mal de panxa poden ser molt diverses i depenen de cada infant o adolescent. Explicat de manera molt simple, és que els budells i el cervell d'aquesta persona són molt sensibles. Qualsevol estímul que rep el budell—digestió, gasos—activa els receptors del dolor que, a través de les vies nervioses que el comuniquen amb el cervell, la persona el percep com a dolorós.

El dolor alerta l'afectat, i a mesura que el cervell va rebent aquests estímuls, l'infant o l'adolescent està més pendent del mal de panxa, es posa més nerviós... de manera que el cervell trasllada aquests nervis al budell, que s'altera més i torna a activar els receptors del dolor. S'entra en un cercle viciós.

## Quan apareix?

► Hi ha algunes accions que poden generar dolor en algunes persones i en altres, no. Per exemple, a una criatura menjar molt li pot fer mal de panxa mentre que a una altra, no.

► Les situacions que poden de sempre tenen el mateix efecte, amb un examen poden provocar que els lligats amb la novetat de les coses, no.

► Algunes de les coses que acaben el produeixen si arriben a un nivell, exercici és saludable, però practicar-hi de manera que causi dolor.

► A vegades és la conjunció de diversos factors. La combinació de no haver descansat prou i haver fet de tenir un examen pot ocasionar un mal de panxa més fàcilment que si només hi ha un dels elements.

## Com conviure-hi?

Un 30-40% dels pacients i les seves famílies són capaços de fer front al DAR un cop enrenen l'origen d'aquesta indisposició. Algunes recomanacions són:

► Veure en quines ocasions es produeix o s'accentua el dolor i aplicar estratègies que ajudin a afrontar-les.

► En general no s'han d'evitar les situacions que provoquen mal de panxa, sinó que és millor buscar alternatives per a seguir amb les activitats habituals i normalitzar la vida diària.

► Seguir una dieta variada i equilibrada, amb presència diària de fruites i verdures,

prioritzar els cereals no refinats i evitar el consum excessiu de sucres.

## Com reduir-lo?

1 Fixeu-vos objectius: penseu en com voleu que sigui la vostra vida més enllà del dolor. Fixeu-vos objectius concrets, realistes i a curt termini.

2 Penseu en positiu: els pensaments negatius poden empitjorar el dolor. Identifiqueu-los, desafieu-los i canvieu-los per idees positives. En lloc de «ja torno a tenir mal de panxa, segur que anirà a més i no podré jugar a futbol», dieu: «Tinc mal de panxa, provaré de jugar a futbol a veure si em marxa».

3 Relaxeu-vos: l'estrès i els nervis poden fer que el dolor incrementi. Aneu a fer una passejada pel bosc o a jugar a la platja.

4 Distraieu-vos: si quan apareix el dolor us distraieu, li prestareu menys atenció i el sentireu amb menys intensitat.

## Una eina en línia de suport als afectats

■ Des de fa uns mesos, la FSE i la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) han impulsat el projecte pediàtric d'abast comarcal DAR-Empordà. És una eina per ajudar en l'abordatge del DAR, tant per a pacients i familiars com per a pediatres d'atenció primària, que inclou la posada en marxa de la pàgina web [daremporda.salutemporda.cat](http://daremporda.salutemporda.cat), a la

qual també es pot accedir a través de l'apartat Innovació del portal de la FSE: [www.salutemporda.cat](http://www.salutemporda.cat).

És un punt de trobada per a afectats i famílies, i s'hi poden trobar materials informatius i formatius, informació mèdica, recomanacions i estratègies per alleugerir el dolor, vídeos, documentació pràctica i un fòrum, entre altres apartats.



FREEPIK

Treballem per a la higiene i seguretat a les piscines

Protegin la teua salut

[www.dipsalut.cat](http://www.dipsalut.cat)

**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona