

A hand holding a glass of coffee and another hand holding pills. The background is a blurred kitchen setting.

Protectors gàstrics: sempre i per sempre?

Els inhibidors de la bomba de protons (IBP) o mal anomenats “protectors gàstrics” són els medicaments més utilitzats per tractar problemes de la mucosa de l'estómac. Si bé són molt freqüents hem de ser conscients que un medicament pres quan no cal perquè no està indicat, ens oferirà tots els seus riscos i segurament poc benefici.

Encara que estigueu polimedicats, l'IBP no sempre estarà indicat

L'Esomeprazol, Lansoprazol, Omeprazol, Pantoprazol, Rabaprazol són principis actius que utilitzats com a medicaments, redueixen la secreció àcida de l'estómac, facilitant la cicatrització d'úlceres gastroduodenals (per erradicació de l'*Helicobacter pylori*), així com els símptomes de gastritis i reflux gastroesofàgic greu (cremor a la boca de l'estómac).

Des de la seva aparició, han estat àmpliament utilitzats també per a prevenir els símptomes gàstrics i d'úlceres quan s'utilitzen molts medicaments (polimedicació).



Una de cada 10 persones que pren medicaments també pren un IBP sense una indicació clara

Estem utilitzant correctament els IBP?

És possible que l'inici del tractament amb un IBP ja no el recordeu. De forma habitual, han estat introduïts a la farmacoteràpia per a prevenir símptomes gàstrics quan els pacients prenen més de 5 medicaments. És per aquest motiu que hi ha un elevat nombre de persones que els utilitzen diàriament.

Si esteu prenent un IBP des de fa més de 8 setmanes, potser és un bon moment per a revisar i valorar si els heu de continuar prenent. Els IBP són uns medicaments segurs, però l'ús de forma continuada quan no hi ha un benefici clar, té els seus riscos. S'ha descrit que la presa continuada d'aquests medicaments redueix l'absorció de certs nutrients, com vitamines (B12) o minerals (ferro, magnesi). A més a més, l'augment del pH de l'estómac afavoreix el creixement de bacteris, incrementant el risc de patir pneumònies o infeccions.

Encara que tingueu una malaltia digestiva, no sempre està indicat un tractament prolongat amb un IBP: potser ja no el necessiteu

Cal tenir en compte que també produeixen interaccions medicamentoses, afectant l'absorció de medicaments, principalment d'antifúngics, de medicaments per al VIH, de l'herba de Sant Joan i del Clopidogrel.



Què podeu fer si preneu un IBP des de fa molt de temps?

Per a revisar si el medicament encara és necessari, cal parlar-ho amb el/la metge/ssa de família. Ells avaluaran el vostre cas i acordareu conjuntament què cal fer. Si es decideix retirar l'IBP, es farà de manera progressiva, ja que la mucosa pot incrementar la secreció àcida com a efecte rebot i empitjorar els símptomes si els deixem de cop.

La prevenció gàstrica amb IBP es considera adequada quan al mateix temps hi ha història de malaltia digestiva, es té més de 65 anys i s'utilitzen medicaments que són lesius a la mucosa de l'estómac. Alguns d'ells són els AINE (antiinflamatoris no esteroideus, com Diclofenac, Ibuprofè, Naproxè...), antiagregants plaquetaris (àcid acetil salicílic), corticoides, alguns antidepressius com els inhibidors de la recaptació de serotonina (citalopram, fluoxetina, paroxetina, sertralina).



Si preneu un IBP i més de 5 medicaments, us convidem a comentar-ho amb el vostre metge/ssa i a participar en les decisions clíniques i terapèutiques. I recordeu que 5 són també les preguntes

a fer sobre tot medicament, abans de sortir de la consulta: què és, per a què serveix, com i quan l'he de prendre, fins quan l'he de prendre, i quines precaucions he de tenir en compte.

Què podem fer per a controlar o evitar els símptomes gàstrics?

Recomanacions que ens poden ajudar a controlar o evitar els símptomes gàstrics:

- Controlar els aliments que poden produir cremor: greixos, menta, xocolata, cafè, cítrics,
- Evitar els aliments crus o fregits, que són de més difícil digestió.
- Fer fins a 5 àpats di-
- Evitar begudes gasoses, menjars especiats, alcohol.
- Fer risc per a controlar la secreció àcida. Aquests han de ser lleugers i que ajudin a controlar el vostre pes.
- Elevar el capçal del llit i evitar la roba i els

cinturons que us estrenyïn, per a reduir la possibilitat de reflux.

- En cas de cremor, l'ús d'un antiàcid pot ser útil esporàdicament.

Com dèiem en l'editorial “Revolució dels pacients en l'ús dels medicaments”, cal fer un ús adequat dels medicaments perquè aportin el benefici que se n'espera per a la salut de les persones. Ni massa, ni massa poc, els justos. Així doncs, què en penseu... els “protectors gàstrics”, els esteu prenent correctament?



Uns hàbits higiènics-dietètics adequats poden reduir els problemes gastrointestinals

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

<http://medicaments.gencat.cat/ca/ciudadania/tractaments/infeccio-per-helicobacter-pylori-i-tractament/>
La infecció per Helicobacter pylori i el seu tractament

<http://www.fersalut.cat/2019/05/24/petits-canvis-per-menjar-millor/>

Petits canvis per menjar millor. Revista FerSalut

<http://www.fersalut.cat/2019/05/12/deixa-dintentar-ho-i-fes-ho-deixa-de-fumar/>

Deixa d'intentar-ho i fes-ho! Deixa de fumar! Revista ferSalut

<http://www.fersalut.cat/2017/10/10/la-revolucio-dels-pacients-en-lus-dels-medicaments/>

Revolució dels pacients en l'ús dels medicaments. Revista FerSalut



Rita Puig Soler
Farmacèutica d'Atenció Primària
Atenció Primària Vallcarca-St. Gervasi /
Servei Català de la Salut
@aprimariavsg