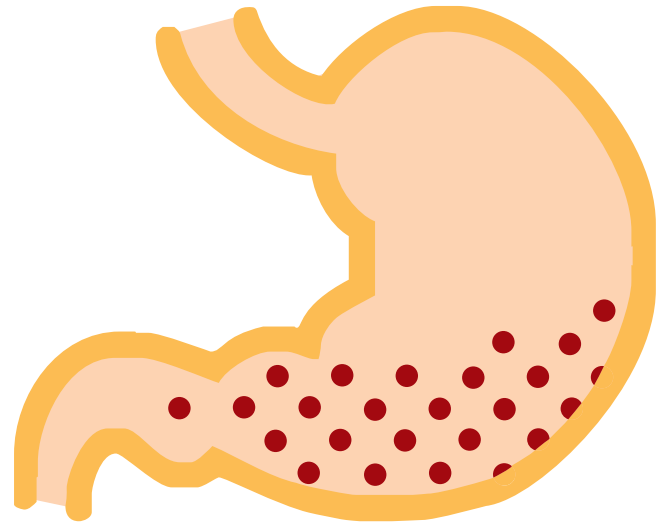


Prens correctament un **protector gàstric**?

Omeprazole, esomeprazole, pantoprazole, lansoprazole i rabeprazole són inhibidors de la bomba de protons (IBP), no sempre s'han de prendre de manera continuada.



Encara que estiguis polimedicat, l'IBP no sempre està indicat.

Per a més informació:

061 CatSalut
Respon
Cost de la trucada: segons operadora.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

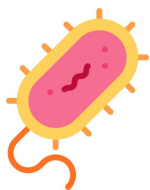
Estàs prenent un protector gàstric (IBP) des de fa més de 8 setmanes?

Encara que tinguis una malaltia digestiva, no sempre cal un tractament prolongat amb un IBP: **potser ja no el necessites**



Quins riscos poden tenir si s'utilitzen durant un període llarg?

- Es redueix l'absorció de nutrients (vitamines i minerals)
- Afavoreix el creixement de bacteris: poden augmentar les infeccions per *Clostridium difficile* i pneumònia



Com sabràs si encara els necessites?



Parla amb els professionals sanitaris **per valorar beneficis i riscos del teu cas**

Els IBP no s'han de deixar de prendre de cop

Com puc evitar la cremor d'estòmac?

- Controla els aliments que poden produir cremor: greixos, menta, xocolata, cafè, cítrics, begudes gasoses, menjars especiats i alcohol
- Evita aliments fregits o crus
- Fes 4 o 5 àpats diaris
- Controla el teu pes
- Si tens cremor, un antiàcid et pot ser útil esporàdicament
- El tabac empitjora els símptomes
- Evita roba i cinturons atapeïts
- No t'estiris just després de menjar
- Eleva el capçal del llit