



FITXA DEL TALLER

TÍTOL DE L'ACTIVITAT: Implicació de la microbiota en la candidiasi crònica. Abordatge integral en l'atenció primària.

INTRODUCCIÓ:

La **infecció per candidiasi** és una de les **patologies més ateses a l'atenció primària**. La seva prevalença és difícil de determinar pel fet que el diagnòstic i tractament sovint es basen en els símptomes localitzats en una determinada regió.

Els símptomes de la candidiasi són molts i poden ser molt variats. Cal saber perquè la candidiasi pot produir aquests símptomes per entendre millor aquest desequilibri. Moltes persones amb candidiasi són tractades com a pacients hipocondríacs, deprimits i/o ansiosos, en tractament amb ansiolítics. Part d'això, és pel fet que, normalment, la candidiasi es relaciona únicament als símptomes propis i localitzats que crea la infecció.

Predomina la pruija vaginal, no obstant això, existeix candidiasi sense tenir aquest símptoma; és com quan ens trobem desanimats, amb problemes digestius, amb el sistema immune afeblit i algun desequilibri hormonal o dèficit mineral. La candidiasi en pot ser la causa (aparentment sans).

La **candidiasi pot tenir el seu origen als intestins**, ja que a l'última part del sistema digestiu s'hi troba la màxima concentració de microbiota del cos, i és un lloc que té una relació realment estreta amb el sistema nerviós, immunitari i hormonal. Si hi ha permeabilitat intestinal, les barreres intestinals s'afebleixen, irriuen, inflamen i desequilibren, així es permet el pas de tòxics i fongs cap al torrent sanguini i, d'allí, cap a qualsevol part del cos. La cànvida pot viatjar i reproduir-se en absolutament qualsevol racó de l'organisme.

Per això hem de contemplar el seu origen intestinal, encara que la persona tingui una candidiasi vaginal o de les ungles. Cal mantenir en equilibri la nostra microbiota i el nostre sistema immune per evitar deprimir-lo i, per consegüent, evitar la malaltia.

DOCENT:

Elvira García Arcos. Infermera FIC. PNIE (Psiconeuroinmunologa). Experta en nutrició. Directora d'*Art Cool Salud* (Escola d'alimentació i *coaching*). Formadora de sanitaris. Membre d'AIFICC.

OBJECTIUS:

- Adquirir coneixements per a un abordatge integral a la persona amb candidiasi que ve a la consulta d'AP.
- Conèixer la relació que té l'intestí "segon cervell" i la microbiota amb la candidiasi.
- Saber quins factors influeixen en l'aparició de la candidiasi.
- Conèixer la relació de la candidiasi amb altres malalties cròniques i/o autoimmunes.
- Descobrir la importància del tractament integratiu i la gestió emocional.
- Realitzar les recomanacions dietètiques segons la fase de la candidiasi.
- Conèixer els diferents nutracèutics que es pot recomanar en cas de candidiasi.

TEMARI:



1. Què és la candidiasi i com ens afecta? On sorgeix el problema?
2. Tipus de candidiasis i els seus símptomes.
3. Quines són les seves causes?
4. Diagnòstic i tractament integral.
5. Alimentació, la clau al seu tractament!
6. Tipus de dietes segons la fase de la candidiasi.
7. Quin tipus de nutracèutics es poden recomanar?
8. Per què les emocions tenen relació amb la candidiasi? La importància de la gestió emocional.
9. Hàbits complementaris pel tractament en la candidiasi.

METODOLOGIA DOCENT:

- Explicacions teòriques i pràctiques.
- Fomentar la participació dels assistents mitjançant supòsits pràctics.
- Degustació d'alguns plats recomanats segons cas clínic.