

INTRODUCCIÓ TEÒRICA

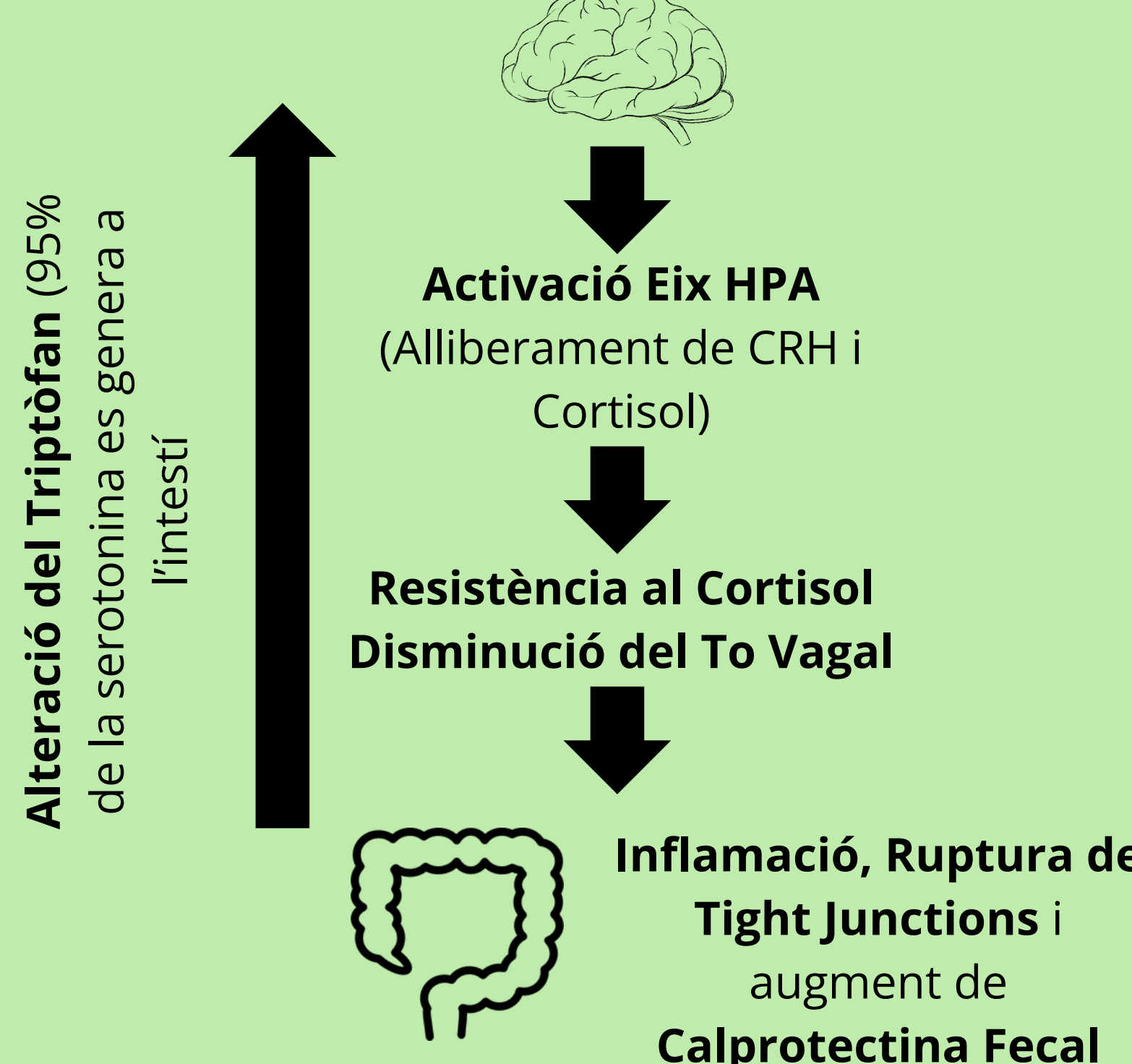
MARC CLÍNIC



Malaltia Autoimmunitària Crònica: Afectació transmural del tracte gastrointestinal d'origen multifactorial.

L'estrès com a Regulador: Actua om un catalitzador crític que exacerba i desencadena els brots, regulats per una via bidireccional neuroendocrina.

L'EIX CERVELL-INTESTÍ



CÀRREGA AL·LOSTÀTICA

FASE 1: L'ESTRÈS CRÒNIC

L'activació contínua de l'eix HPA genera un estat proinflamatori crònic subterrani.

FASE 2: DESGAST BIOLÒGIC

Es genera resistència al cortisol, perdent la capacitat de frenar la inflamació a l'intestí.

FASE 3: PARADOXA DEL BROT

En relaxar-se, el "fre" immune s'allibera, provocant un efecte rebot i el brot de Crohn.

OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL

Avaluar la connexió bioquímica i immunològica entre l'estrès crònic i la patogènesi de la Malaltia de Crohn, dissenyant una campanya de divulgació digital per millorar la comprensió i l'afrontament de la patologia.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Analitzar el mecanisme:** Descriure el paper de l'eix HPA, la resistència al cortisol i la pèrdua del fre vagal en el desencadenament dels brots.
- Divulgar amb rigor:** Crear contingut digital accessible a TikTok i infografies clíniques basades en l'evidència científica per a pacients i entorn.
- Avaluar l'impacte:** Validar l'eficàcia del material generat mitjançant enquestes analítiques realitzades a pacients (n=23) i familiars (n=22).

METODOLOGIA

PAS 1: RECERCA I REVISÓ

Cerca sistemàtica a PubMed, Scopus i Google Scholar d'articles indexats (2015-2026) sobre l'eix HPA, cortisol, estrès i Malaltia de Crohn.

PAS 2: ACCIÓ I DISTRIBUCIÓ

Transposició didàctica del marc científic. Creació d'una **col·lecció de vídeos a TikTok** i disseny de **flyers en paper**, distribuïts físicament a través d'**ACCU Catalunya** per arribar a pacients i familiars.

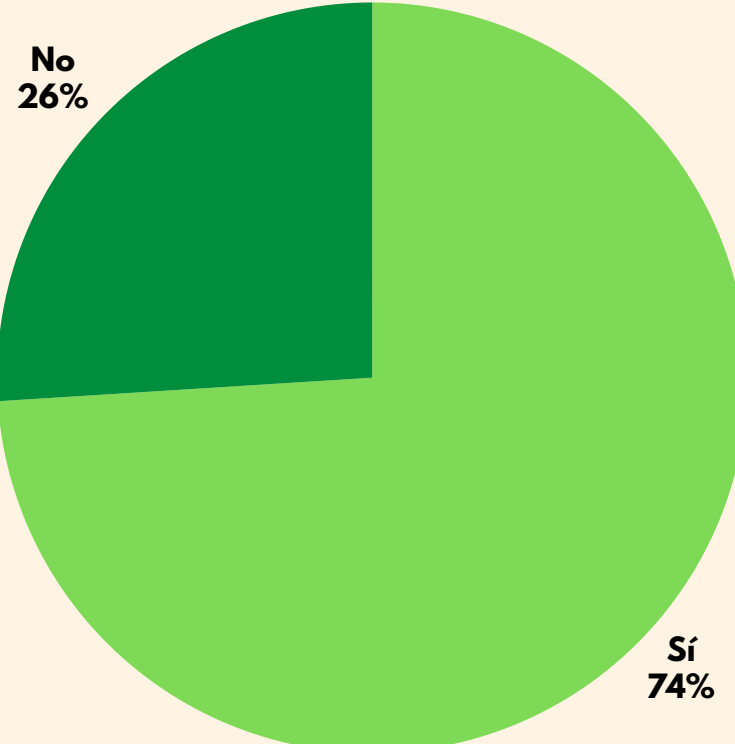
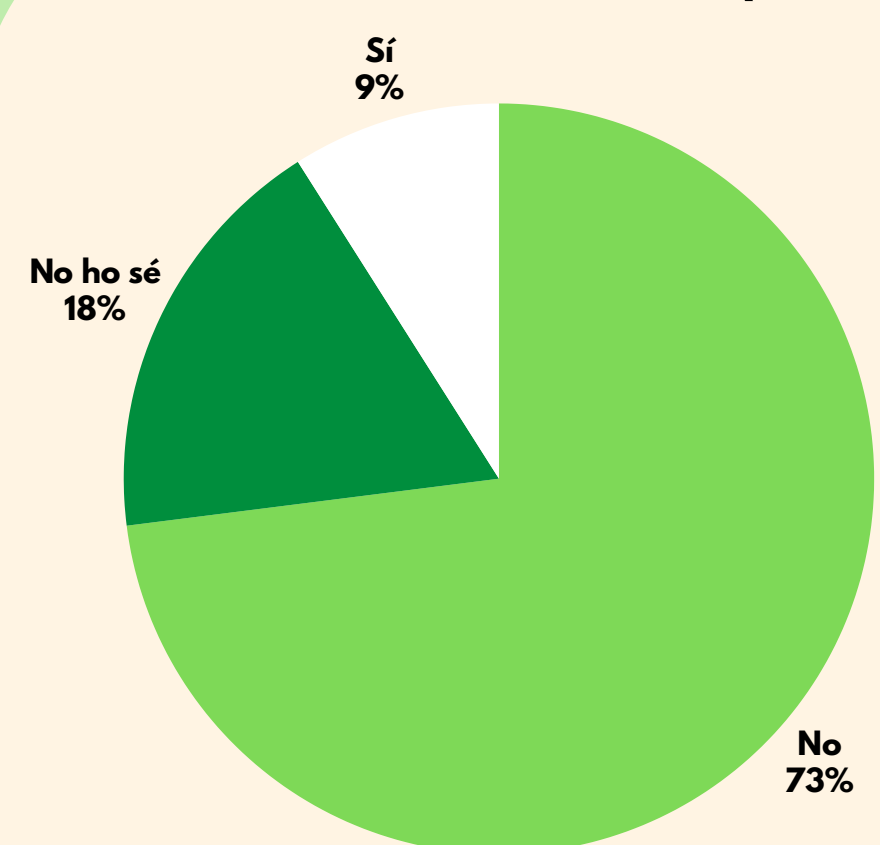
PAS 3: ANÀLISI ESTADÍSTIC

Disseny d'enquestes de percepció via Microsoft Forms. Mostreig no probabilístic a **pacients** (n=23) i **familiars** (n=22), analitzant l'impacte amb estadístics descriptius. Entrevistes de diferents testimonis i extracció de resultats.

RESULTATS

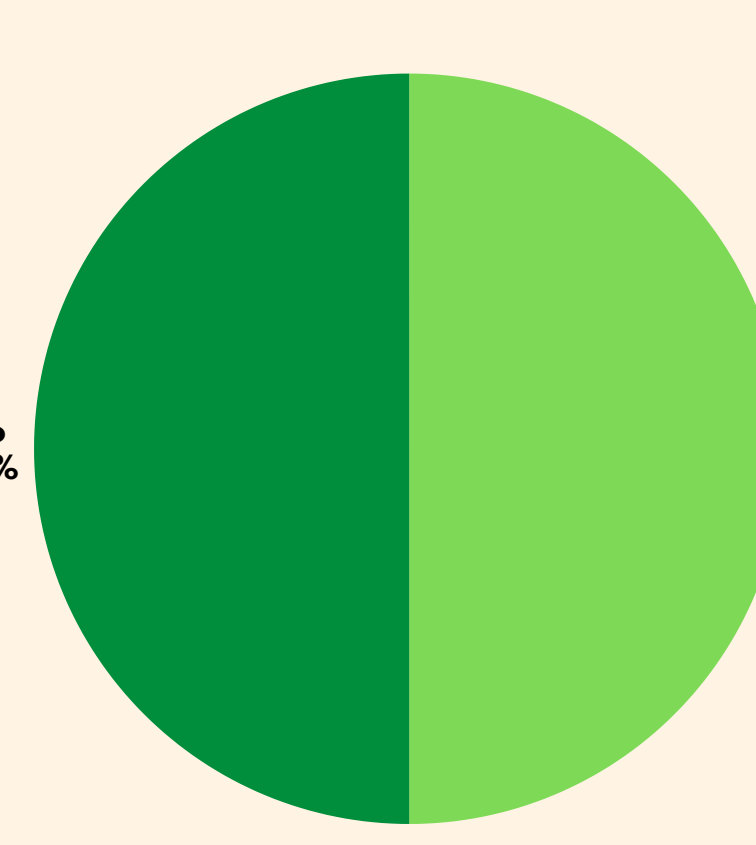
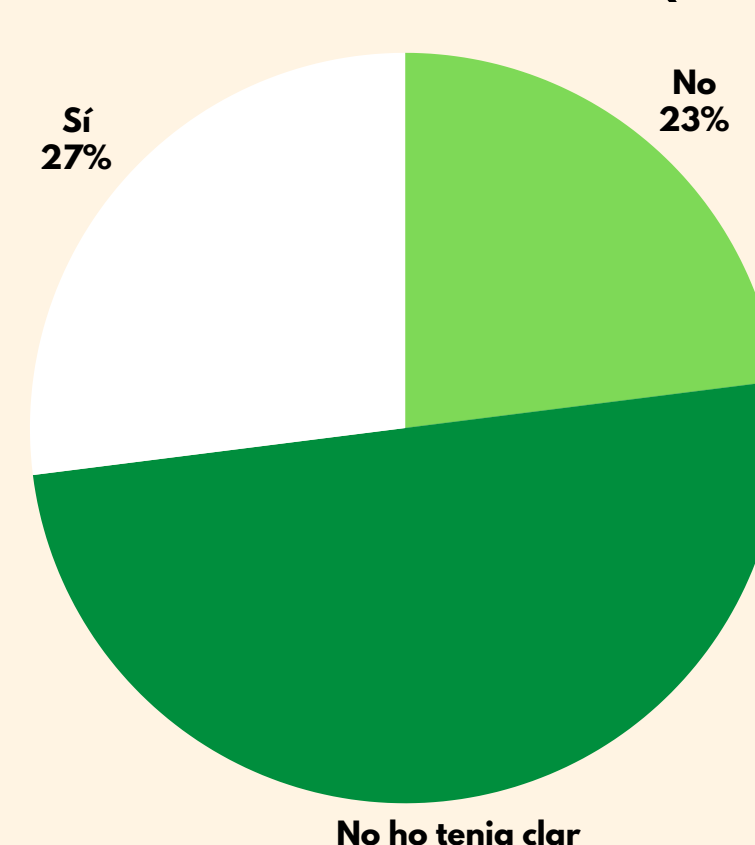
BLOC QUANTITATIU: ENQUESTES

Malalts de Crohn (n=23)



Impacte en el Pacient:
Manca de recursos: El 73% dels pacients patia una falta crònica d'informació clara sobre l'eix HPA i el Crohn abans del projecte.
Empoderament: El 74% va passar a l'acció aplicant de forma immediata les tècniques de gestió de l'estrès proposades.
Èxit didàctic: Post-intervenció, el 100% va validar la relació ment-brot.

Entorn del malalt (n=22)



Impacte Entorn:
Confusió inicial: El 50% de les famílies no tenia clar si l'estrès afectava de manera biològica.
Conscienciació: Els materials van aconseguir que el 91% entengués el procés neurohormonal de la patologia.
Canvi social: El 50% de l'entorn va modificar les seves rutines per crear ambients lliures d'estrès.

BLOC QUALITATIU: TESTIMONIS REALS

Els testimonis confirmen que la divulgació actua com un **"pont de comunicació"** familiar: redueix l'autoestigma i elimina la culpabilitat del pacient en comprendre la base fisiològica de la seva somatització.

JESÚS (Pacient crònic, 15 anys de diagnòstic)

"Haver tingut aquest material en el moment del diagnòstic m'hauria ajudat enormement a afrontar la malaltia."

PAULA (Perspectiva jove i acadèmica)

"En èpoques d'exàmens experimento un augment immediat del dolor i la fatiga. El meu cos és un reflex del meu estat mental."

CONCLUSIONS

Validació de l'eix: Es confirma l'estrès com un factor regulador crític en el curs de la malaltia de Crohn, validat pel 100% de la mostra i recolzat per la literatura científica de l'eix HPA.

Eficàcia digital: L'ús de formats visuals i dinàmics a TikTok democratitza la biologia molecular, aconseguint que un 74% dels pacients implementi canvis en la gestió del seu estrès diari.

Impacte social: L'educació de l'entorn actua com un "pont de comunicació" que augmenta l'empatia familiar, redueix l'autoestigma i elimina la culpabilitat del pacient.

Futur: Es detecta la necessitat d'expandir el projecte a altres plataformes com Instagram i diversificar el material per a col·lectius no digitals (com infants o pacients veterans).



ESCANEA'M: ET PORTO AL PERFIL DE TIKTOK "REINVENTANT EL CROHN"

BIBLIOGRAFIA RELLEVANT

- Barberio, B., et al. (2024). J. Crohn's Colitis.
- Bonaz, B., et al. (2018). Front. Neurosci..
- ECCO Guidelines. (2025). J. Crohn's Colitis.