

CENTRO DE SALUD

Acidez y reflujo ★ Hinchazón y pesadez ★ Dolor abdominal

¿Seguro que tu estómago está sano?

Un malestar leve en el estómago, sensación de "barriga revuelta"... Solemos achacarlo a nervios, a que algo nos ha sentado mal y no le damos importancia. Seguramente no la tenga, pero no está de más conocer si hay algo detrás



Las molestias estomacales son de las más habituales (afectan al 76% de los españoles, según la Fundación Española del Aparato Digestivo) y pueden llegar a resultar muy incómodas. Sin embargo, solemos achacarlas a "los nervios" o a una mala alimentación puntual y no le damos más importancia. Y aunque la mayoría de las veces el origen del problema no es preocupante, conviene que estés atenta porque...

◆ **Es esencial diferenciar** entre los síntomas que son "normales" y los que pueden indicar que sufres una patología más seria del estómago. Así, podrás consultar al médico para tratarla a tiempo.

◆ **Si te suele ocurrir**, aunque sea por una causa leve, te conviene poner en marcha hábitos de vida que te permitan aliviar los síntomas para proteger tu estómago de cara al futuro.

★ SI ES TU CASO...

Te conviene cuidarte todavía más

★ **ERES DIABÉTICA O PREDIABÉTICA.** El exceso de glucosa puede provocar gastroparesia diabética, que hace que se ralenticen los movimientos musculares del estómago, lo que afecta a su salud.

★ **TU TIROIDES ESTÁ ALTERADA.** Es una glándula que también influye en el control del movimiento del músculo de la pared gastrointestinal por lo que su alteración puede afectar en esa zona.

★ **HAS SUFRIDO UNA INFECCIÓN.** Los antibióticos que usaste para curarte han podido también alterar el pH de tu estómago, lo que facilita la proliferación de microorganismos en el estómago.

Hinchazón y pesadez: Podrías ser "hipersensible"

Muchas mujeres tienen la sensación de que a medida que pasa el día el estómago se infla provocando una hinchazón abdominal que a menudo se observa a simple vista. Es habitual que ocurra por problemas gastrointestinales (como el estreñimiento) pero también puede estar provocado por problemas digestivos.

↔ Que no te preocupe...

Si tu estómago se hincha y además sientes que todo "te sienta mal", sufres pesadez tras las comidas,

te da la sensación de que te llenas enseguida y tu abdomen suele inflarse... es probable que tu estómago simplemente sea muy "sensible", lo cual no es preocupante.

★ Sabrás si es tu caso

si percibes estos síntomas tanto al comer ligero como en caso de hacerlo de forma abundante, y es

habitual que esto te ocurra muy a menudo (casi a diario).

★ **Los médicos lo llaman** "dispepsia no orgánica", ya que esas molestias no suelen deberse a un daño real de los tejidos del estómago o una enfermedad subyacente que lo provoque. Es habitual que responda a alteraciones del tránsito intestinal o que te ocurra por culpa del estrés.

↔ Pero ten cuidado si...

★ **Si además de inflarse**, tu abdomen se endurece es esencial

que vayas al médico porque hay que descartar otras posibles causas responsables de esa hinchazón como una apendicitis, una úlcera duodenal o gástrica perforada, una pancreatitis aguda, cálculos biliares...

que requieren un diagnóstico rápido y tratamiento.

Otros factores que influyen...

Es normal que la hinchazón sea mayor los días previos a la regla o en el período que rodea la menopausia, por el vaivén hormonal. Estar mucho rato sentada también hace que se acumulen líquidos en la zona

A veces ocurre por una intolerancia alimentaria

Si el sistema digestivo no puede asimilar algún nutriente puede aparecer hinchazón (además de cansancio, irritabilidad, gases, estreñimiento...) cuando se ingieren alimentos que lo contienen:

✓ **Por la histamina.** Hay personas que reaccionan a los alimentos ricos en esta sustancia (embutido, marisco, chocolate, huevo...).

✓ **Por el gluten o la lactosa.** Se puede dar cierto "rechazo" al gluten (se encuentra en los cereales) o a la lactosa (el azúcar de la leche).

✓ **A colorantes y conservantes** como los sulfitos E220-228, los benzoatos (E210-213) o la tartracina (E120). Ocurre en pocos casos.

LOS SÍNTOMAS DE ALERTA



Cómo saber si se "infla" por otra razón

★ Si también sufres diarreas.

Cuando se presenta diarrea junto a la distensión abdominal puede indicar la presencia de otro tipo de alteraciones que provocan la hinchazón de forma secundaria: como la enfermedad celíaca, la enfermedad de Crohn, el síndrome de intestino irritable, enfermedades del tiroides... Además, la hinchazón y la diarrea pueden deberse al abuso de laxantes o a la toma de antibióticos u otros fármacos.

★ Si además adelgazas mucho

de forma no voluntaria, estás cansada o tienes fiebre debes informar a tu médico. Quizá quiera hacerte una analítica, una ecografía (u otra prueba de imagen) para descartar el desarrollo de un cáncer de estómago, aunque es poco probable que esa sea la razón del malestar.



CENTRO DE SALUD

La acidez y el reflujo pueden avisar de algo más

El estómago produce ácidos que le sirven para "desintegrar" la comida pero sus paredes están protegidas contra él, por lo que no "sufren" por su presencia. Sin embargo, las del esófago (la parte del tubo digestivo que conecta con el estómago) no poseen esta protección y, por ello, si parte del contenido gástrico ya envuelto en estos ácidos pasa a esa zona, se irrita y se produce la conocida sensación de acidez o reflujo que se inicia en el esternón y va subiendo hacia el tórax.

↔ No te preocupes si...

★ **Cualquier aumento de la presión a nivel de la cavidad abdominal** (tos, estreñimiento crónico, la realización de algún esfuerzo de forma mantenida, el sobrepeso...) o cualquier postura que facilite que el ácido refluya sin motivo (el simple hecho de estirarte, por ejemplo, para dormir) pueden desencadenar los síntomas. También la alimentación o determinados fármacos pueden producir acidez al ser consumidos.

★ **Es normal sufrirlo eventualmente** ya que de forma natural en todas las personas (en diferente grado) parte de la comida pasa al esófago. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva afecta al 15% de la población.

↔ Pero cuidado...

★ **Se trata de una alteración benigna (no es grave)** pero puede causar muchas molestias. Si notas quemazón, ardor en la zona central del tórax o regurgitación con una frecuencia superior a 2 veces a la semana o si la acidez altera de forma importante tu calidad de vida debes consultarlo con tu médico para que valore si es preciso tratarlo con algún tipo de medicamento (se suelen recetar protectores gástricos).

★ **Si las molestias persisten incluso después de tomar un antiácido** recetado por el médico, por ejemplo, tras dos o tres semanas de haber

Otros factores que influyen...

Hay quienes con el estrés comen demasiado por la ansiedad y quienes sienten que se les "cierra" el estómago y no comen nada. Ambas situaciones empeoran el problema porque se alteran los jugos gástricos.

comenzado el tratamiento, conviene que acudas de nuevo al médico. En ese caso suele ser necesaria hacer alguna prueba para ver si el ácido ha provocado lesiones en el estómago (úlcera, erosiones...).

★ **Si todo esto va acompañado, además, de otros síntomas**, como pérdida de peso involuntaria (adelgazas varios kilos en pocas semanas sin hacer régimen o más ejercicio), pérdida de apetito o anemia, debes informar al médico porque eso puede indicar que el reflujo ha provocado que la pared del esófago se inflame (esofagitis), lo que con el tiempo se puede transformar en una úlcera estomacal. También debes consultar siempre e inmediatamente al médico si percibes dificultad para tragar los alimentos o si detectas que tus heces son negras o con sangre.

A TENER EN CUENTA

¿Y si no es un simple "ardor"?

★ **Puede ser una hernia de hiato.** Esta patología casi siempre provoca reflujo como efecto secundario. Cuando se trata de un simple reflujo gástrico, la acidez suele ir de la boca del estómago al cuello pero si se trata de un síntoma de hernia de hiato la molestia se "queda" en la boca del estómago.

★ **O avisar de un ataque cardiaco.** En este caso la molestia se suele irradiar hacia el lado izquierdo del pecho o los brazos y suelen presentarse otros síntomas, como mareo o sudoración.





¿Sientes dolor punzante? Quizá sea por una úlcera

A veces lo que hay tras las molestias estomacales es una "lesión" real en las paredes del estómago, es decir, una úlcera. En el 80% de los casos está provocada por la presencia de una bacteria (*Helicobacter pylori*) que se instala en las paredes del estómago y segrega sustancias que irritan su mucosa. También el tabaco y el alcohol pueden irritar el aparato digestivo y, con el tiempo, provocar una úlcera.

↔ Ten en cuenta...

★ **Si la molestia es muy intensa.** El dolor en la boca del estómago por la mañana y entre comidas es típico de la acidez pero si además se acompa-

ña de náuseas y se alivia al comer algo es probable que se trate de una úlcera.

★ **Las heridas** en el estómago pueden provocar una hemorragia interna (que hace que las heces sean oscuras). Eso puede provocar anemia y, con ello, fatiga. Muchas veces lo que alerta de la úlcera son las heces porque el dolor queda enmascarado por la toma de antiinflamatorios o analgésicos.

↔ No te alarmes

★ **Ante la sospecha de una úlcera** hacen falta pruebas para confirmar el diagnóstico. Normalmente se recu-



EL EXPERTO OPINA



DR. MARTÍN DE ARGILA
Espec. del Aparato Digestivo, Hosp. Univ. Ramón y Cajal (Madrid)

"El protector gástrico no siempre es necesario"

¿Si se toman fármacos hay que tomar protectores gástricos?

La mayoría de los fármacos, aunque provoquen dolencias digestivas, no dañan el estómago. Por lo tanto, no siempre el protector gástrico es necesario. Es beneficioso en algunos casos si se toman antiinflamatorios no esteroideos o ácido acetilsalicílico a largo plazo porque pueden producir pequeñas úlceras.

¿Cuándo sí se recomiendan?

En personas mayores de 65 años, con antecedentes de enfermedad ulcerosa, que toman antiinflamatorios, anticoagulantes o corticoides a altas dosis o en personas con cirrosis hepática o insuficiencia renal. En estos casos es muy importante tomarlos si lo indica el médico.

rra a la endoscopia, que consiste en introducir un tubo flexible con una pequeña cámara a través de la boca y dirigirlo hacia el estómago para ver si hay una lesión. Debes saber que hoy en día la prueba no resulta tan molesta como antes.

★ **Si se confirma el diagnóstico...** Si el origen es infeccioso, una combinación de antibióticos y reductores de la secreción del ácido gástrico durante unos días puede eliminar la bacteria. La cirugía es solo la última opción, cuando todo lo demás no sirve para mejorar el problema.

CENTRO DE SALUD

Cómo aliviar molestias y proteger tu estómago

Cuando los problemas gástricos son esporádicos y no se deben a una alteración de salud más grave que deba ser tratada, tener en cuenta algunos detalles puede ser suficiente para lograr la "calma digestiva" y proteger al estómago de daños en el futuro.

✓ Practica algo de yoga o meditación

Se ha demostrado que las alteraciones digestivas son más frecuentes en casos de nerviosismo mantenido y por ello las técnicas de relajación como el yoga o la meditación pueden ayudar a algunas personas a mejorar sus síntomas.

✓ Respira de forma controlada

Dedica unos minutos al día a respirar profundamente, inspirando por la nariz, llevando el aire hasta el abdomen y volviéndolo a soltar. Esto, según un estudio publicado en el "American Journal of Gastroenterology", te ayudará a evitar la acidez. Al parecer, así refuerzas poco a poco

la musculatura de la base del estómago y por esa razón se cierra mejor para evitar que suba el ácido.

✓ Mira si el problema son los fármacos

Los antiinflamatorios pueden ser la causa tanto de los dolores de estómago leves, como de la acidez y el reflujo. Fíjate si al tomarlos es cuando aparecen esos síntomas y, en ese caso, evítalos siempre que te sea posible. Haz la misma prueba con el alcohol, puesto que provoca los mismos síntomas en algunas personas.

✓ Después de comer, nada de siesta

Tumbarse a hacer la siesta justo después de comer, sobre todo si la comida ha sido abundante, es uno de los hábitos que más favorecen los gases y las malas digestiones. Para evitar levantarte de la siesta con pesadez de estómago, lo mejor es esperar como mínimo media hora (y mejor si es una hora) antes de acostarte. Y si puedes pasear unos

★ Si ya tienes una úlcera... cuídate más

Es posible que el médico te haya recetado fármacos específicos, pero aun así sigue siendo básico que cuides tu dieta.

Evita los dulces y también los alimentos que necesitan mucha elaboración o que están muy condimentados. No tomes cítricos porque son muy irritantes y pueden agravar la lesión. Por otro lado, la leche, el té y el café pueden asimismo empeorar el problema.

Toma yogures con bífidos. Estos te ayudan a reponer la flora bacteriana intestinal, por lo que te convienen.

veinte minutos antes de echarte a dormir, mejor todavía. Eso sí, ten en cuenta que el paseo debe ser a baja intensidad para no entorpecer la digestión.

✓ Pierde esos kilos de más con ejercicio

El exceso de peso favorece los episodios de reflujo porque provocan un

Las 4 reglas básicas contra la hinchazón abdominal

1 Mastica bien y toma raciones pequeñas. Así el estómago trabajará menos para digerir la comida. Y recuerda que también debes ensalivar bien los alimentos para facilitar el proceso de digestión.

2 Controla la sal y también el azúcar. Si tomas más de 3g al día puedes retener líquidos y el abdomen se infla más. El exceso de azúcar afecta al riñón, lo que impide que elimine correctamente el agua.

3 Toma fibra, pero sin abusar. Debes introducir este nutriente en tus menús de forma moderada para facilitar el tránsito intestinal pero si te excedes con ella puede provocar gases y, con ello, hinchazón.

4 Come tranquila y evita las bebidas con gas. Masticar deprisa te lleva a deglutir aire sin darte cuenta, lo que facilita la distensión de la zona. Lo mismo ocurre si abusas de las bebidas con gas.



Una alimentación suave y poco abundante es esencial para cuidar el estómago pero su buena salud también depende de otros hábitos de vida que pueden influir

✓ aumento de la presión abdominal. Perder esos kilos de más mejora el problema, sobre todo si esa pérdida de peso se acompaña de ejercicio.

✓ Evita los alimentos que no te ayudan

El alcohol, el chocolate y los alimentos grasos hacen que el esfínter que separa estómago y esófago (el cardias) no cierre de forma correcta; cosa que aprovecha el ácido del estómago para pasar hacia el esófago. Las comidas abundantes o picantes también favorecen el exceso de ácido durante la digestión.

✓ Pónselo lo más difícil posible al ácido

Algunas posturas, como agacharte doblando el cuerpo (en lugar de doblar las piernas) facilitan el paso del contenido gástrico al esófago. Acostarte justo después de cenar también lo empeora. Si te acostumbras a ocurrir, poner la almohada un poco alta (10 centímetros) puede evitar que el reflujo provoque molestias al dormir. Y ten en cuenta que el tabaco también contribuye a que el esfínter esofágico pierda tono, lo que empeora notablemente los casos de reflujo gástrico.

**COMPRUEBA
SI LO HACES BIEN**

Semáforo de la salud gástrica

★ Los iconos de este "semáforo" simbolizan los hábitos relacionados con la salud digestiva. Te servirá para saber si estás siguiendo los más adecuados.

Hago ejercicio a diario



No me siento hinchada



BIEN

Tomo cereales integrales, fruta y yogures



Soy regular

Hago ejercicio 1 vez/semana



Suelo sentirme hinchada



REGULAR

Tomo cereales integrales 2 veces por semana



Voy 3 veces por semana

Nunca hago ejercicio



Me siento hinchada a diario



MAL

No tomo cereales integrales, fruta y yogures



No soy regular

Basado en el semáforo digestivo de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)