



¿QUÉ SIGNIFICA TENER DISPEPSIA?

Es un conjunto de molestias y/o dolor localizados en la parte superior del abdomen que se pueden acompañar, de náuseas, vómitos hinchazón abdominal, acidez, digestión pesada, eructos y regurgitaciones (regreso de la comida desde el estómago a la boca).

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA DISPEPSIA?

En la mayoría de las personas con dispepsia no se encuentra una causa clara que explique el porqué de estas molestias, y entonces se denomina dispepsia funcional o sin causa aparente.

La dispepsia puede deberse a diversos motivos:

- Comidas excesivas o muy condimentada, consumo de café, alcohol y/o tabaco,
- Medicamentos, como el ácido acetilsalicílico o los antiinflamatorios.
- Existencia de problemas psicológicos (estrés, ansiedad, depresión, etc.)
- En ocasiones las personas con dispepsia pueden tener una herida o erosión (úlceras) en el estómago o en el duodeno.
- Muy pocas veces, la causa de estas molestias es un cáncer. Se ha de pensar en esta posibilidad cuando van acompañadas de pérdida de peso no intencionada, dolor al tragar los alimentos, sangrado o anemia.

¿QUÉ HE DE HACER SI TENGO ESTAS MOLESTIAS?

Si las molestias se producen con poca frecuencia y/o poca intensidad, en principio no tiene por qué ser un motivo de preocupación. La mayoría de las veces estas molestias desaparecerán solas, o con un cambio en los hábitos alimentarios y/o en el estilo de vida (comer con moderación, abstinencia de alcohol, dejar de fumar, etc.), o tomando algún medicamento para que disminuya la acidez del estómago. Cuando las molestias no desaparecen, se producen de forma frecuente o se acompañan de otros síntomas diferentes, es mejor consultar a su médico.

¿QUÉ TRATAMIENTO DEBERÉ HACER?

El tratamiento de la dispepsia depende de cual sea su causa. Siempre es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Hay que intentar dejar de fumar.

19

- Modificar los hábitos alimentarios: hacer comidas frecuentes, no abundantes, en horarios regulares y con correcta masticación. Es importante evitar aquellos alimentos que pueden causar o agravar las molestias, como frutas muy ácidas, el tomate, vinagre, el alcohol, el café, las infusiones de menta o las bebidas gaseadas, carnes o quesos grasos, col, coliflor y legumbres.
 - Cuidar el estilo de vida: Evitar el estrés, el cansancio y la inactividad física.
 - Si hay acidez o quemazón que sube del estómago a la boca, levantar la cabecera de la cama
 - Suprimir la toma de ciertos medicamentos nocivos para el estómago (ácido acetilsalicílico, antiinflamatorios, etc.).

Si su médico le ha diagnosticado una dispepsia funcional deberá seguir las recomendaciones anteriores y además se le podrá indicar fármacos que actúan disminuyendo la acidez del estómago y/o fármacos que aceleran la digestión. También pueden ser de utilidad las terapias de apoyo psicológico. Es muy importante que usted siga las instrucciones y tome la medicación de la manera indicada y durante los días recomendados.