auna.pe

auna

# Guía de Gastritis

## Conociendo sus causas, síntomas y consejos para tu salud digestiva

Esta guía proporciona información esencial sobre la gastritis, cuales son sus causas, síntomas y cómo prevenirla.

# Índice

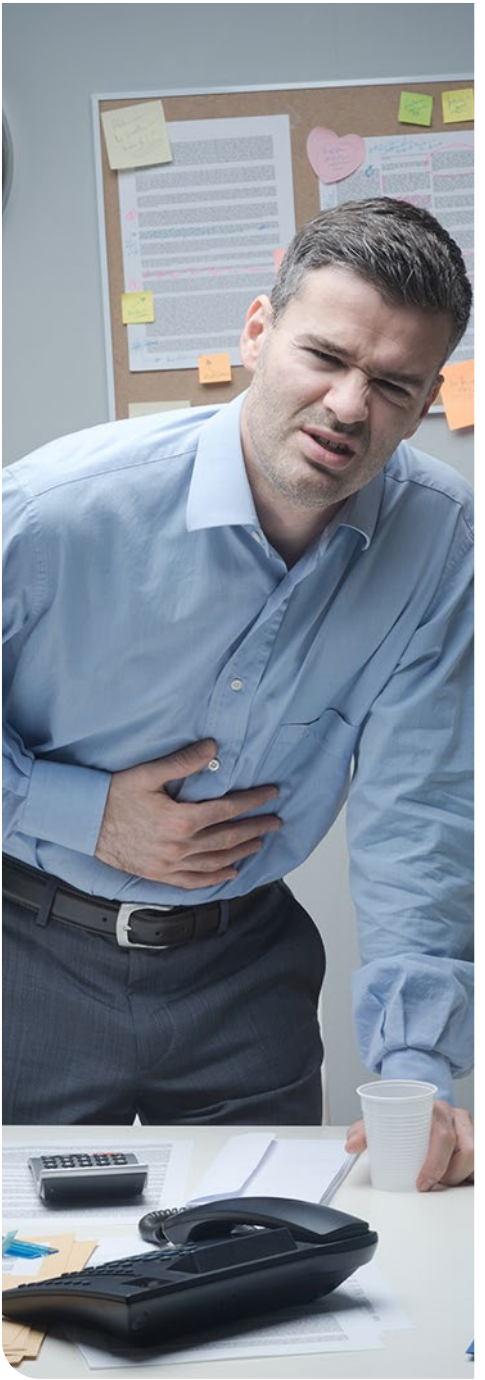

| | |
|---|---|
| **1.** Introducción | pág. 03 |
| **2.** Podcasts para tu salud | pág. 04 |
| **3.** ¿Qué es la gastritis? | pág. 05 |
| **4.** Síntomas de la gastritis | pág. 08 |
| **5.** Complicaciones de la gastritis | pág. 10 |
| **6.** Diagnóstico de la gastritis | pág. 11 |
| **7.** Tratamiento de la gastritis | pág. 12 |
| **8.** Consejos para la salud digestiva | pág. 14 |
| **9.** Aplicaciones útiles | pág. 17 |

# Introducción

La gastritis es un problema que afecta a muchas personas en todo el mundo. Si alguna vez experimentaste dolor abdominal, acidez estomacal o malestar después de comer, es posible que estés familiarizado con algunos de los síntomas de la gastritis.

En esta guía te proporcionaremos información clara y útil para comprender qué es la gastritis, cuáles son sus síntomas, cómo se diagnostica y cuáles son las opciones de tratamiento, así como consejos prácticos para manejar esta condición y prevenir futuros episodios.

**¡Exploremos juntos este tema de mucha importancia para tu salud!**

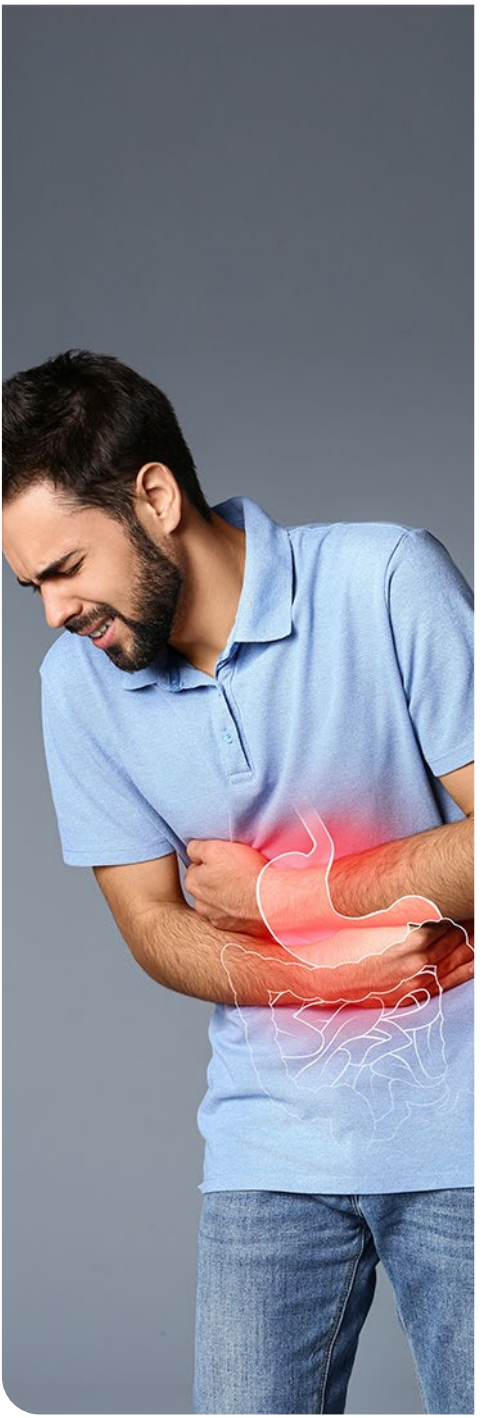


# ¿Qué es la gastritis?

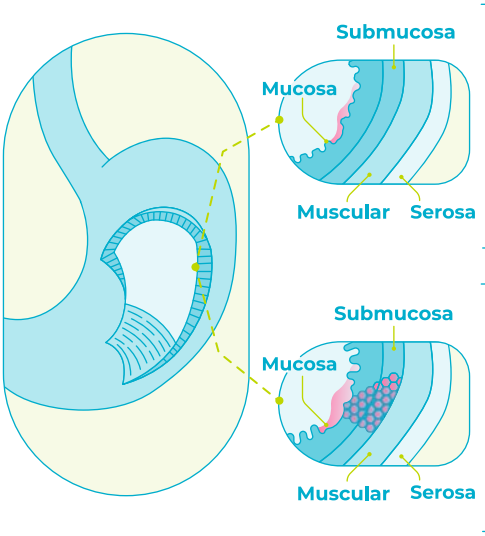
La gastritis es una **inflamación del revestimiento del estómago** (mucosa gástrica) que se presenta por diversas razones como beber alcohol, fumar, tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), sufrir infecciones bacterianas (Helicobacter pylori), sentir mucho estrés y llevar una dieta poco saludable.

Cuando la gastritis aparece de manera repentina y sus síntomas duran poco tiempo, se le conoce como gastritis aguda, mientras que si se desarrolla lentamente y sus malestares se prolongan por mucho tiempo se le denomina gastritis crónica.

En algunos casos, la gastritis puede causar úlceras estomacales y aumentar el riesgo de cáncer de estómago. Sin embargo, en la mayoría de casos la gastritis no es una enfermedad grave y mejora rápidamente con el tratamiento adecuado.



## Tipos de gastritis




### Gastritis erosiva

Inflamación o desgaste de mucosa gástrica.

**Causas:** alcohol, estrés, AINEs y radiación.

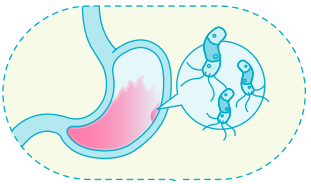
### Gastritis no erosiva

Desgaste o transformación de tejido gástrico.

**Causas:** infección por Helicobacter pylori.

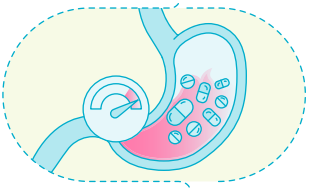
## Causas de la gastritis

Como mencionamos anteriormente, existen varios factores que aumentan el riesgo de desarrollar gastritis y, a continuación, te contamos cuáles son los más comunes:



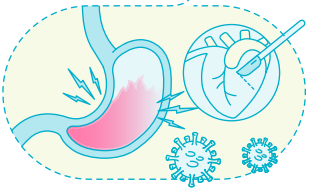
### Infección bacteriana

Helicobacter pylori es la causa más frecuente de gastritis debido a que esta bacteria produce un amoníaco que rompe la capa protectora del revestimiento gástrico.



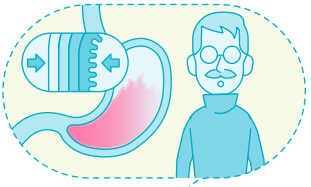
### Uso frecuente de analgésicos

El uso excesivo de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINES) como el ibuprofeno y el naproxeno pueden causar gastritis aguda o crónica.



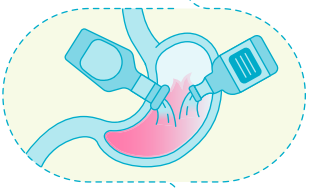
### Estrés

El estrés intenso, como el causado por cirugías importantes o infecciones graves, puede desencadenar gastritis aguda.



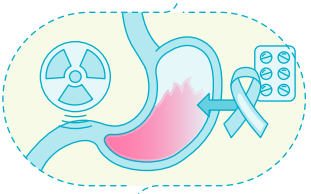
## Edad avanzada

Las personas mayores tienen mayor riesgo de gastritis debido a que el revestimiento del estómago se vuelve más delgado con la edad.



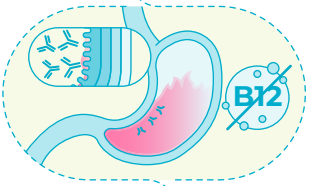
## Consumo excesivo de alcohol

El alcohol puede irritar el estómago y hacerlo más vulnerable a los ácidos digestivos, lo que aumenta el riesgo de gastritis aguda.



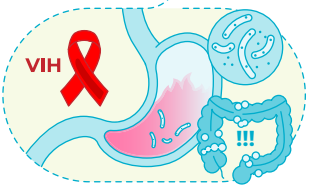
## Tratamiento oncológico

La quimioterapia o la radioterapia pueden irritar la mucosa gástrica e incrementar el riesgo de gastritis.




## Autoinmunidad

En personas con trastornos autoinmunitarios y deficiencia de vitamina B-12, el propio organismo puede atacar las células del estómago dañando la mucosa gástrica.




## Enfermedades y condiciones médicas

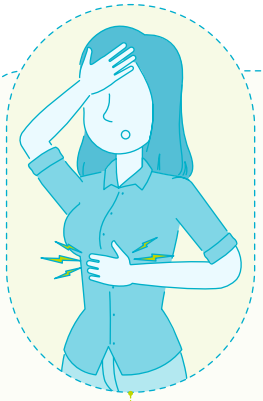
La gastritis también puede estar asociada a condiciones como VIH/SIDA, enfermedad de Crohn, enfermedad celíaca, sarcoidosis e infecciones parasitarias.

Es importante estar consciente de estos factores de riesgo y tomar medidas para prevenir la gastritis cuando sea posible.

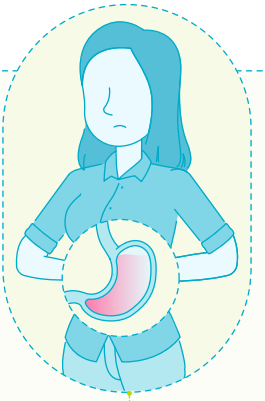
# Síntomas de la gastritis

Los síntomas de la gastritis varían según la causa que origina la inflamación de la mucosa gástrica. Por lo general, **consisten en malestar estomacal o náuseas,** problemas que usualmente se conocen como indigestión o dispepsia.

Sin embargo, hay otros signos que nos pueden alertar sobre la presencia de una gastritis:



Dolor punzante o ardor en la parte superior del abdomen



Sensación de saciedad en la parte superior del abdomen

Náuseas y vómitos

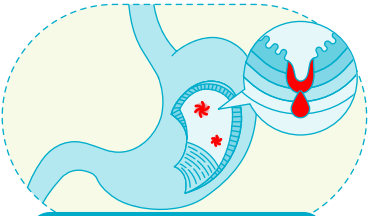
## ¿Cuándo consultar con el médico?

En la mayoría de casos, la indigestión dura poco tiempo y no requiere atención médica. Sin embargo, si tienes síntomas de gastritis durante una semana o más, consulta tu caso con un médico.

Asimismo, cuéntale a tu médico si los malestares se producen después de tomar algún fármaco con receta médica o de venta libre, en especial si se trata de aspirinas u otros analgésicos.

# Complicaciones de la gastritis

Si la gastritis no se trata a tiempo, puede causar las siguientes complicaciones para tu salud:

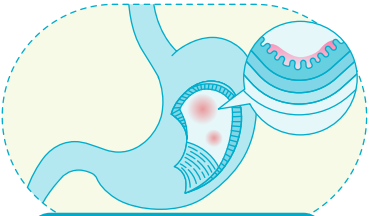


## Úlceras pépticas

Irritación en el revestimiento del estómago que pueden ocurrir debido a la gastritis aguda erosiva o a la presencia de Helicobacter pylori.

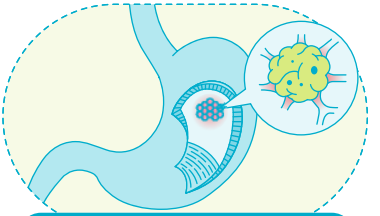
## Anemia

Tanto la gastritis por H. pylori como la autoinmunitaria pueden dificultar la absorción de hierro y vitamina B12, lo que puede llevar a problemas de anemia.



## Gastritis atrófica

Una gastritis crónica sin tratar puede causar una gastritis atrófica, donde se pierden las glándulas que producen jugo gástrico, lo que aumenta el riesgo de cáncer de estómago.

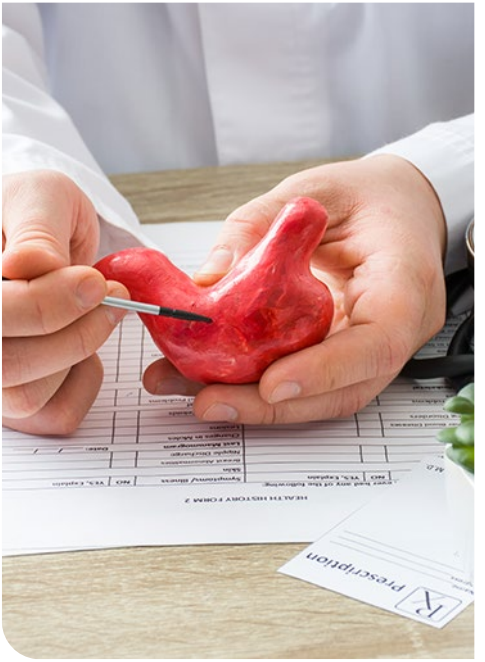


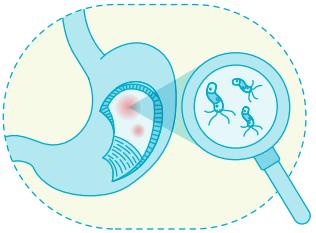
## Cáncer de estómago

La gastritis crónica aumenta la probabilidad de desarrollar crecimientos cancerosos en el revestimiento del estómago.

# Diagnóstico de la gastritis

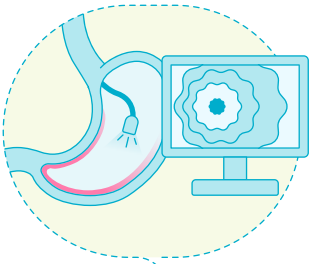
Es probable que un médico sospeche que tienes gastritis luego de examinarte y charlar contigo sobre tu historial médico, pero también es necesario realizar algunas pruebas para identificar la causa exacta de la gastritis.





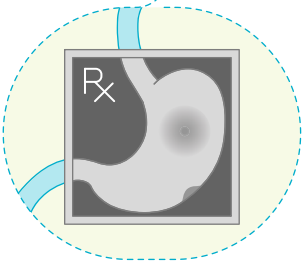
- **Pruebas para detectar Helicobacter pylori.**
  Los cítricos como las naranjas, los limones y los pomelos son una fuente rica en vitamina C. Estos alimentos estimulan la producción de glóbulos blancos, esenciales para combatir infecciones.

## Prueba de aliento de H. pylori



- **Endoscopia.**

Consiste en introducir un tubo flexible con una lente por la garganta hasta el estómago e intestino delgado para buscar signos de inflamación. Si se encuentra algo sospechoso, se puede tomar una pequeña muestra de tejido (biopsia) para análisis.




- **Radiografía del aparato digestivo superior.**

También conocida como “estudio de la deglución con bario”, consiste en tomar radiografías para detectar anomalías en el esófago, estómago e intestino delgado. Se utiliza un líquido con bario para hacer más visibles las úlceras.

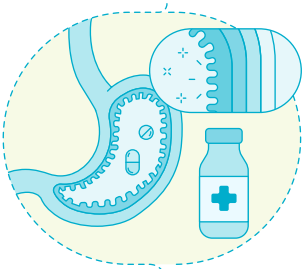
# Tratamiento de la gastritis

El tratamiento para la gastritis varía según su causa. La gastritis aguda ocasionada por medicamentos antiinflamatorios o alcohol puede mejorar al dejar de consumirlos.

Sin embargo, hay otros casos que necesitan un tipo de tratamiento específico.

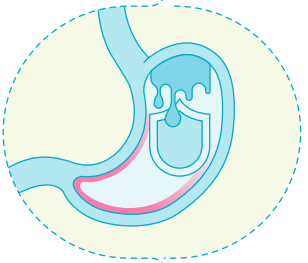
- **Antibióticos para Helicobacter pylori**

Si la gastritis es causada por esta bacteria, el médico puede recetar antibióticos como claritromicina, amoxicilina o metronidazol para eliminarla. Es importante seguir el tratamiento completo.



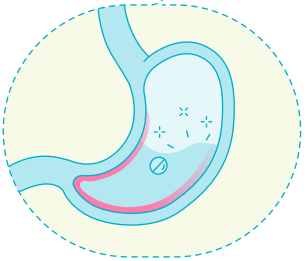
- **Inhibidores de la bomba de protones.**

Estos medicamentos reducen el ácido estomacal y promueven la recuperación de la mucosa gástrica. Sin embargo, recuerda que estas medicinas deben tomarse con la recomendación de un médico.



- **Bloqueadores de ácido (antihistamínicos H2).**

Estos medicamentos reducen el ácido estomacal y promueven la recuperación de la mucosa gástrica. Sin embargo, recuerda que estas medicinas deben tomarse con la recomendación de un médico.



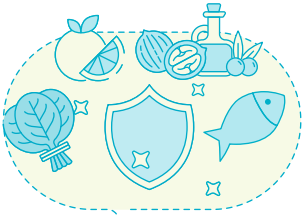
- **Antiácidos.**

Pueden brindar un alivio inmediato al neutralizar el ácido estomacal, pero se usa como un tratamiento principal, ya que pueden causar efectos secundarios como estreñimiento o diarrea.

¡Recuerda! Es importante seguir las indicaciones médicas y preguntar sobre cualquier efecto secundario o precaución necesaria.

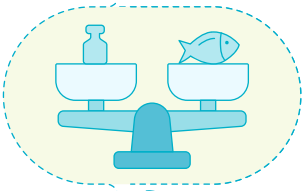
# Consejos para el manejo de la gastritis

Para prevenir o manejar los síntomas de la gastritis, hay algunas medidas que podemos seguir:



- **Elegir alimentos saludables.**

  Evita las comidas fritas y ultraprocesadas, opta por hornear, hervir o cocinar al vapor para reducir la grasa en tu dieta.

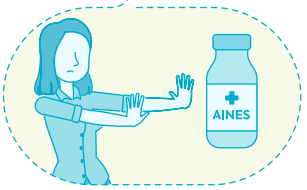


- **Comer en porciones pequeñas.**

  Distribuir tus comidas en porciones más pequeñas facilita la digestión y absorción de nutrientes.

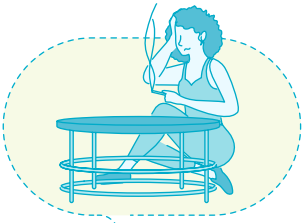
- **Manejar el estrés.**

  El estrés puede desencadenar síntomas similares a la gastritis, busca formas de reducirlo como practicar técnicas de relajación.




- **Evitar antiinflamatorios no esteroides (AINEs).**

  Estos medicamentos pueden irritar el tracto gastrointestinal, consulta con tu médico sobre alternativas si los necesitas.

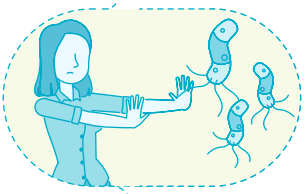


- **Dejar de fumar.**

  El tabaco puede dañar la mucosa gástrica, así que considera dejar de fumar para proteger tu salud digestiva.

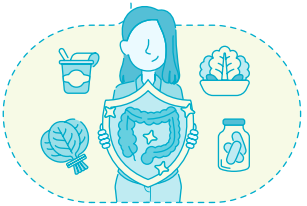
- **Evitar alimentos picantes.**

  Las comidas picantes pueden empeorar los síntomas de la gastritis, así que es mejor evitarlas.



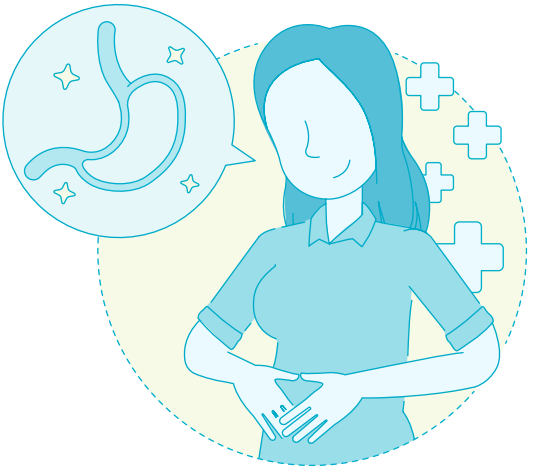
- **Prevenir la infección por Helicobacter pylori.**

  Mantén una buena higiene y evita el contacto cercano con personas infectadas para reducir el riesgo de infección.



- **Cuidar la microbiota intestinal.**

  Una microbiota intestinal equilibrada es importante para la salud digestiva, considera el uso de probióticos o prebióticos si es necesario.



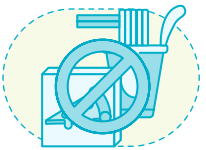
Asimismo, hay algunos alimentos que debes evitar consumir

**Papas fritas**

Causan problemas en el tracto digestivo por ser difíciles de digerir.

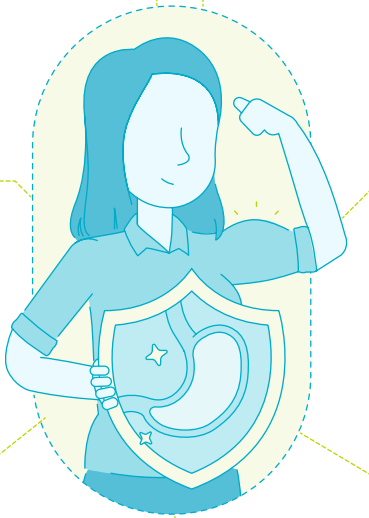
**Gaseosas**

Aumenta los niveles de presión del estómago lo que genera acidez.



**Azúcares y harinas**

Favorece la reproducción de bacterias y provoca una sensación de acidez.

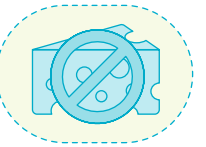


**Carne de res**

Es un alimento difícil de digerir, si se combina con gaseosa causa inflamación.

**Alcohol**

Aumenta la acidez gástrica empeorando problemas digestivos preexistentes



**Lácteos**

Su consumo frecuente y desmedido produce secreción de acidez excesiva.

**Café**

Los altos niveles de cafeína promueven la secreción de ácido gástrico.

# Aplicaciones útiles

Te compartimos algunas aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear tus hábitos saludables para una buena alimentación:

## Lifesum: Alimentación Sana

En Lifesum encontrarás comida saludable y planes de nutrición personalizados. Esta aplicación es más que un contador de calorías, te ayudará a conseguir objetivos de pérdida de peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables.

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

## Contador de Calorías

El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades como la diabetes y algunas cardiopatías. Esta aplicación te ayudará a mantener un plan nutricional personalizado a tu estilo de vida y a tus metas.

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

## Ekilu

Con Ekilu aprenderás nuevas maneras de comer sano y variado de manera sencilla. Prepárate a descubrir un nuevo mundo de alimentación sana y a cocinar recetas saludables a través de videorecetas.

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

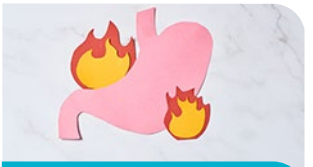
# ¡Te recomendamos estos podcasts sobre el tema!

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para lograr una alimentación saludable.

### Todo lo que necesitas saber sobre la Gastritis

Descubre en el podcast Auna todo lo que debes saber sobre la gastritis, qué es, cuáles son sus síntomas y cómo tratar de manera efectiva esta enfermedad que afecta nuestra salud digestiva.

9 min 16 seg



### Tipos de gastritis ¿La gastritis puede convertirse en cáncer?

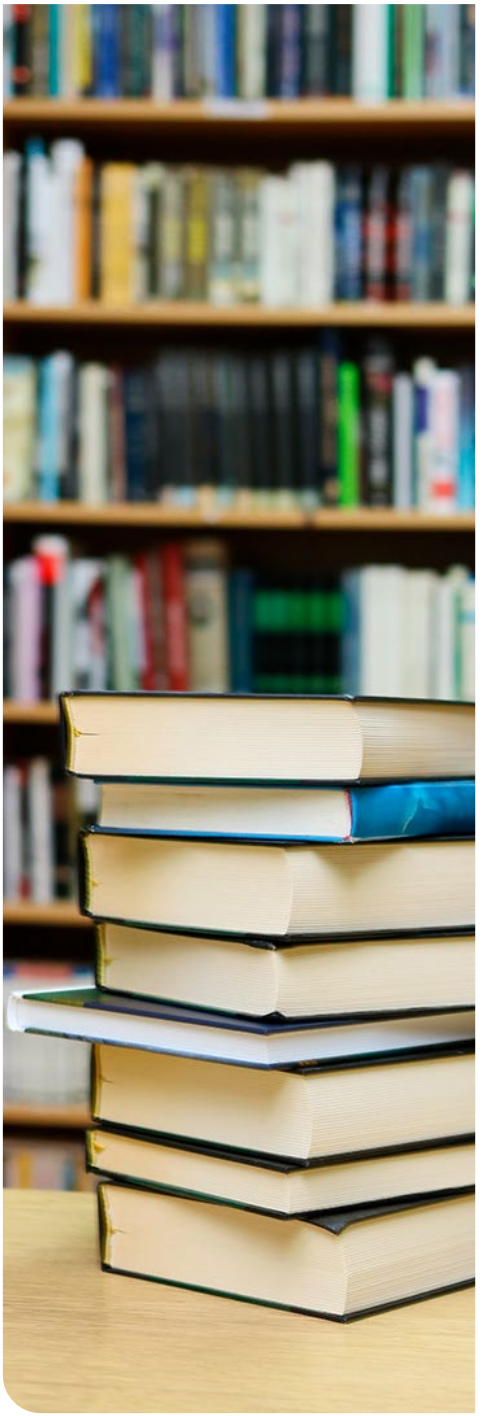
Conoce cuáles son los tipos de gastritis, cómo se presentan sus principales síntomas y qué causas pueden provocar esta enfermedad en las personas.

61 min

### ¿Cómo es la recuperación luego de una gastritis aguda?

Conoce cómo debe ser la recuperación de una persona con gastritis aguda por Helicobacter pylori y qué cuidados se debe tener con los alimentos que se ingieren fuera de casa.

91 min



# Referencias


**Gastritis**

https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/gastritis/symptoms-causes/syc-20355807

**Síntomas y causas de la gastritis y la gastropatía**

https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/gastritis-gastropatia/sintomas-causas

**Gastritis**

https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastritis-y-%C3%BAlcera-gastroduodenal/gastritis#v753765_es

**Infección por Helicobacter pylori**

https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastritis-y-%C3%BAlcera-gastroduodenal/infecci%C3%B3n-por-helicobacter-pylori

**10 consejos para prevenir la gastritis**

https://vivolabs.es/10-consejos-para-prevenir-la-gastritis/

¡Estamos para ayudarte!

**En Auna nos preocupamos por tu buena salud**

**Cuidamos la vida para vivirla mejor, siempre.**

auna