

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**

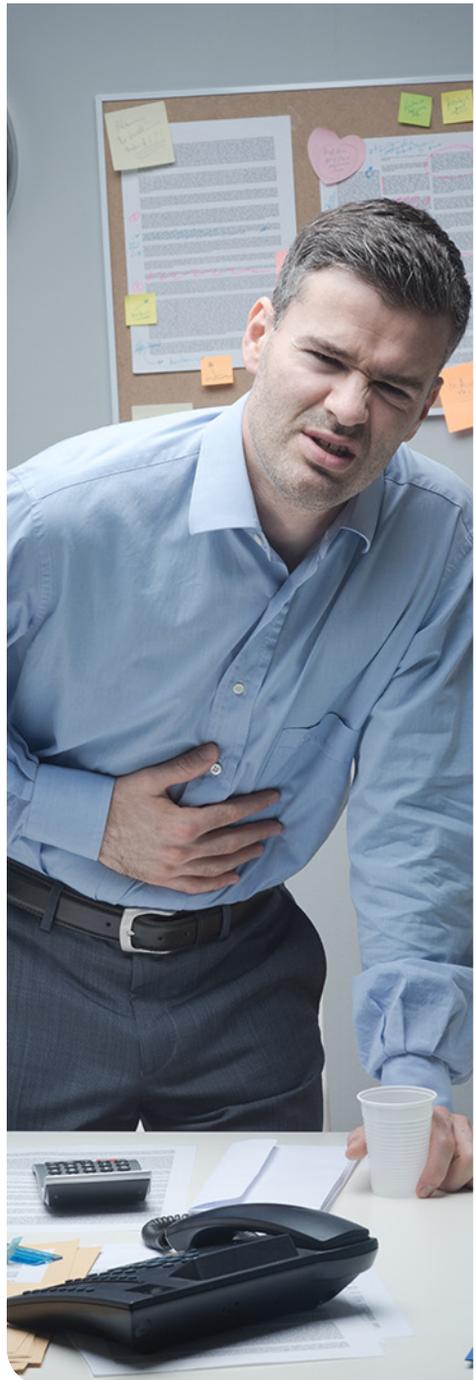


Introducción

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!





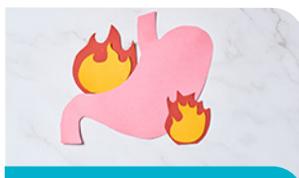
¡Te recomendamos estos podcasts sobre el tema!

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.



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.



¿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.





¿Qué es la gastritis?

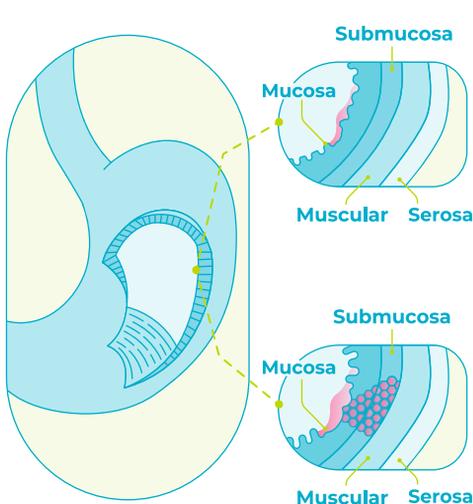
La gastritis es una **inflamación del revestimiento del estómago** (mucosa gástrica) que se presenta por diversas razones como beber alcohol, fumar, tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), sufrir infecciones bacterianas (*Helicobacter pylori*), sentir mucho estrés y llevar una dieta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

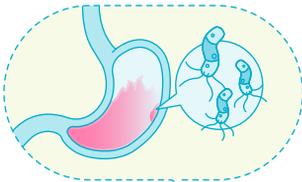
Gastritis no erosiva

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:



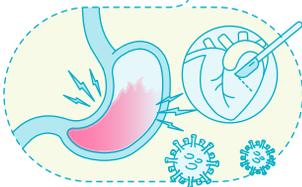
Infección bacteriana

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.



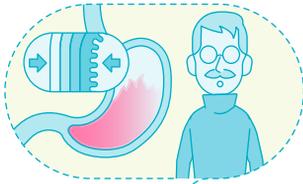
Uso frecuente de analgésicos

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



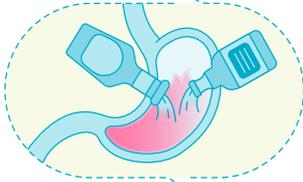
Estrés

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



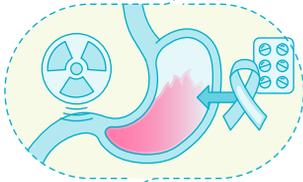
Edad avanzada

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



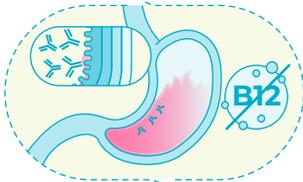
Consumo excesivo de alcohol

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



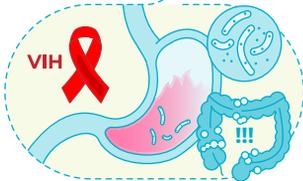
Tratamiento oncológico

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.



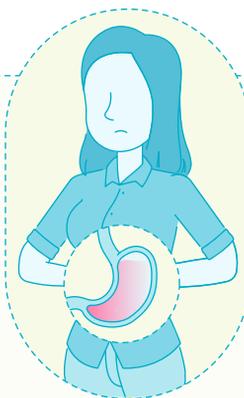
Síntomas de la gastritis

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

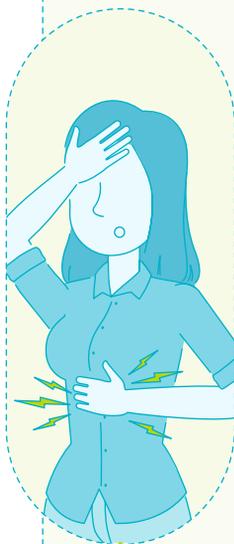


Náuseas y vómitos

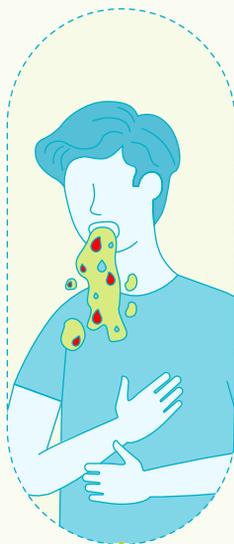
¿Cuándo consultar con el médico?

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.

Busca atención médica de inmediato si tienes...



Dolor intenso



Vómitos con sangre



Heces con sangre o color negro



Aturdimiento o mareos

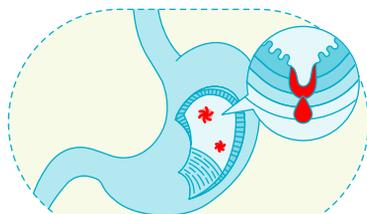


Asimismo, cuéntale a tu médico si los malestares se producen después de tomar algún fármaco con receta médica o de venta libre, en especial si se trata de aspirinas u otros analgésicos.



Complicaciones de la gastritis

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



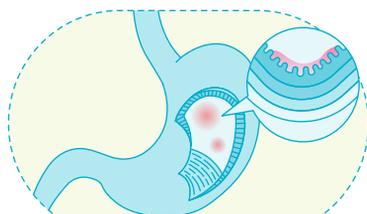
Úlceras pépticas

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



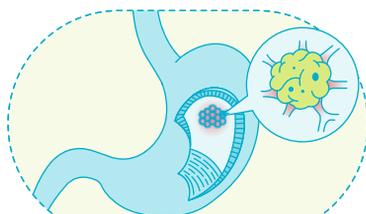
Anemia

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.



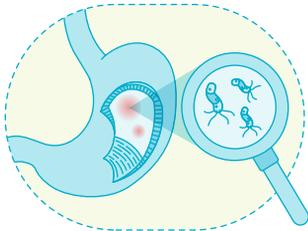
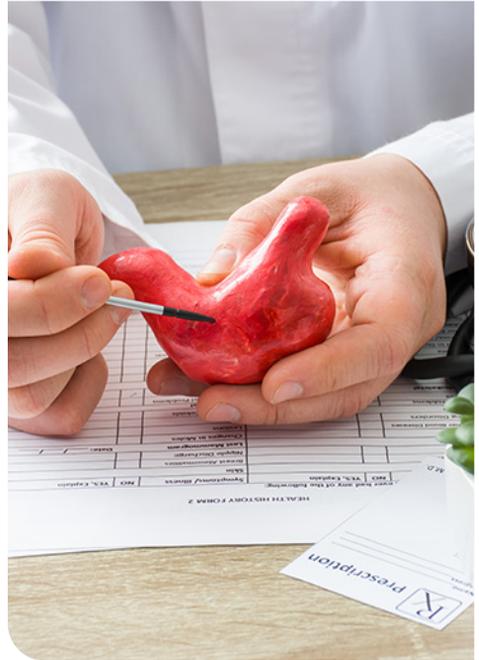
Cáncer de estómago

La gastritis crónica aumenta la probabilidad de desarrollar recimientos 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*

Respira en un recipiente para tomar la muestra.

Toma una pastilla o líquido de urea con átomos de carbono.

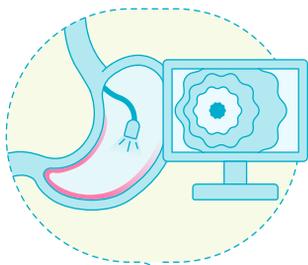
La *H. pylori* transforma la urea en dióxido de carbono.



Espera unos minutos y deja otra muestra.

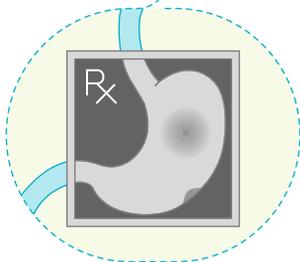
Se analizan y comparan ambas muestras de aliento.

Si tienes *H. pylori* la 2.^a muestra tendrá más dióxido de carbono.



- **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.

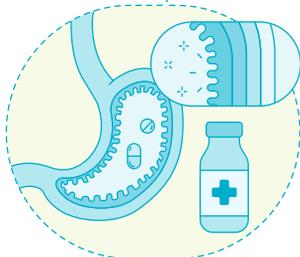
Sin embargo, hay otros casos que necesitan un tipo de tratamiento específico.





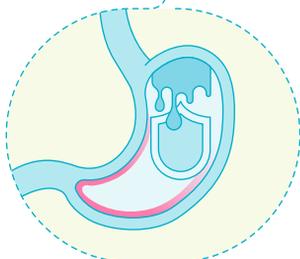
- **Antibióticos para Helicobacter pylori**

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.



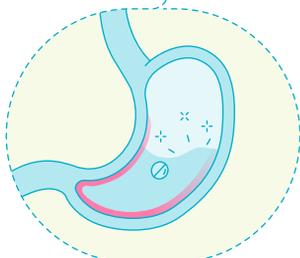
- **Inhibidores de la bomba de protones.**

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.



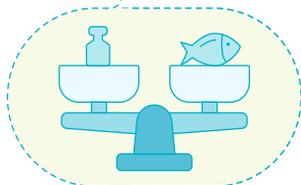
Consejos para el manejo de la gastritis

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.



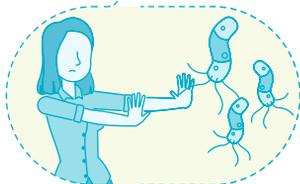
• **Dejar de fumar.**

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.



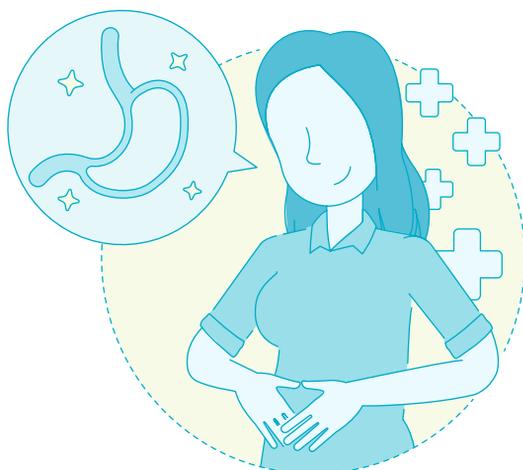
• **Prevenir la infección por Helicobacter pylori.**

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.



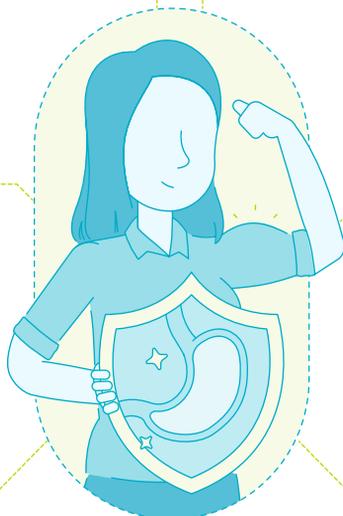
Alcohol

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.



Siguiendo estos consejos y hablando con un profesional de la salud, puedes reducir el riesgo de desarrollar gastritis y mejorar tu bienestar digestivo.



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.



Contador de Calorías

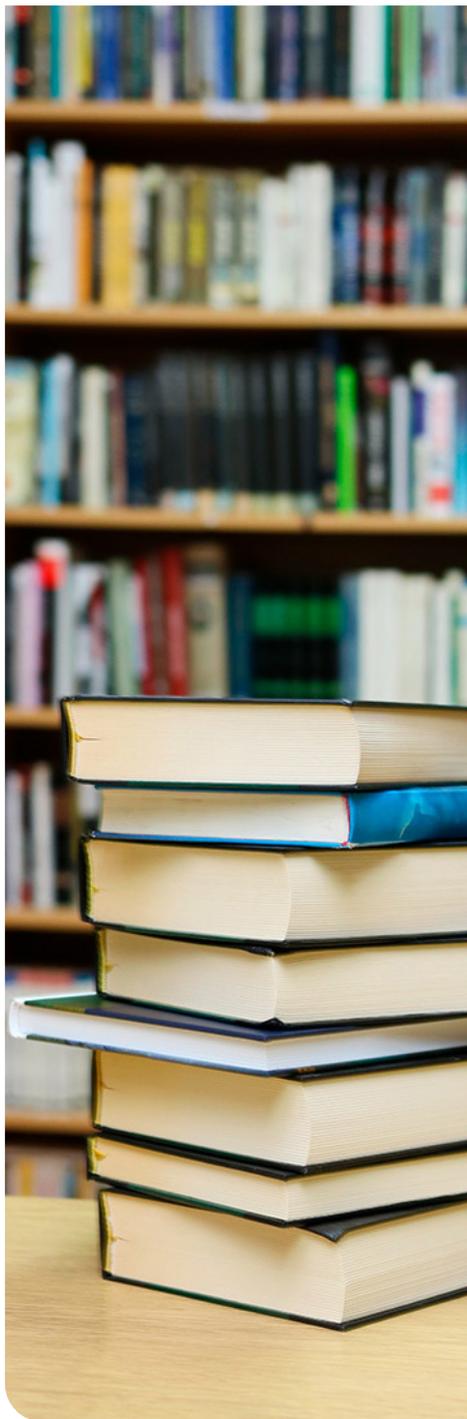
El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades como la diabetes y algunas cardiopatías. Esta aplicación te ayudará a mantener un plan nutricional personalizado a tu estilo de vida y a tus metas.



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.





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.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastritis-y-%C3%BAlcera-gastroduodenal/gastritis#v753765_es

Infección por *Helicobacter pylori*

<https://www.msmanuals.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