

¿Sabía usted que la cuarta parte de las personas sufren dispepsia?

¿Qué es la dispepsia?

Se llama dispepsia al padecimiento de dolor o malestar (hinchazón, saciedad precoz,

digestión pesada, eructos o náuseas) que se localiza en la parte superior del abdomen, por encima del ombligo.

Estas molestias nos ocurren de forma esporádica a prácticamente todos en relación con una transgresión dietética o tras la ingesta excesiva de alcohol. Cuando estas molestias persisten o se repiten con cierta frecuencia es cuando hablamos realmente de dispepsia. La dispepsia es extraordinariamente frecuente y la cuarta parte de población la sufre.

Decálogo de recomendaciones

1. La dispepsia puede obedecer a causas orgánicas o deberse a un mal funcionamiento del tubo digestivo.
2. Si tiene dispepsia, acuda a su médico para tratar de saber cuál es la causa y poner el mejor remedio.
3. El cáncer de estómago es la causa de muy pocas dispepsias, menos de 1 de cada 100.
4. La infección por *Helicobacter* no es una causa de dispepsia, salvo que se relacione con úlcera.
5. En la mayoría de los casos de dispepsia basta con un análisis de sangre y una endoscopia para identificar si hay un problema grave detrás.
6. En la dispepsia funcional se recomienda dejar de fumar y no tomar alcohol.
7. Hacer comidas regulares y en cantidad moderada puede beneficiar a los pacientes con dispepsia funcional.
8. La dispepsia funcional no tiene mayor riesgo de complicaciones a largo plazo.
9. Tome el tratamiento como se lo prescriba su médico y acuda a la consulta cuando éste se lo indique.
10. Si se produce algún cambio en las características de los síntomas, consulte a su médico.

