

Julio 2023

Colitis y Gastritis

Colitis

Se caracteriza por la inflamación del intestino grueso que puede provocar dolor abdominal y distensión, en ocasiones constante y en otras intermitente, también puede presentar síntomas como heces con sangre, escalofríos, ganas constantes de tener deposiciones, deshidratación, diarrea, fiebre, pérdida del apetito y debilidad.

Hay diferentes tipos de colitis, entre ellas la colitis ulcerosa, en la cual el revestimiento del intestino grueso resulta inflamado. La colitis de Crohn, en la que se inflaman partes del tubo digestivo; la asociada al uso de medicamentos, la tóxica, la diverticulitis colónica y la colitis nerviosa, que tiende a prevenirse mediante la modificación de algunos hábitos alimenticios así como con el control del estrés.

Otros factores que pueden causar colitis son las infecciones por virus, los parásitos y las intoxicaciones alimentarias, debido a bacterias, alimentos y a los medicamentos que lesionan la mucosa del intestino.

Gastritis

Es una enfermedad inflamatoria de la mucosa del estómago, la cubierta interna que lo protege de los factores que pueden agredirlo. Esta puede ser aguda o crónica, dependiendo del tiempo de evolución y la aparición de los síntomas, entre los cuales están la falta de apetito, náuseas, vómitos y dolor ardoroso en la parte superior del vientre o el abdomen (boca del estómago). Y si se complica se pueden presentar heces negras y fétidas, vómitos con sangre, hemorragias y un incremento en el riesgo de padecer cáncer gástrico.

Existen diferentes causas, las más comunes son el uso de ciertos medicamentos, consumo excesivo de alcohol, trastornos autoinmunitarios, el reflujo de bilis hacia el estómago, estrés extremo, los alimentos altos en grasas e irritantes, el tabaco, las infecciones por el virus de el herpes simple o por la bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Ésta última es una de las principales causas de gastritis, vive en el estómago y puede provocar cambios locales que originen que el ácido clorhídrico (producido para el proceso de digestión), lesione éste órgano o el duodeno, pudiendo derivar en úlcera duodenal.

<https://www.clikisalud.net/temas-salud/colitis-y-gastritis/>

<https://www.clikisalud.net/gastritis/la-colitis-que-es-y-cuales-son-sus-sintomas/>

<https://www.clikisalud.net/gastritis/la-gastritis-que-es-y-cuales-son-sus-sintomas/>

Prevención de enfermedades gastrointestinales

Así como las causas que generan las enfermedades gastrointestinales determinan el tipo de tratamiento que debe seguirse, su prevención también está sujeta a lo que las provoca.

Es importante acudir con el médico si presentas síntomas, él a través de una serie de pruebas podrá brindar un diagnóstico acertado e indicar lo que se debe hacer en un caso específico. No obstante, existen algunas recomendaciones generales que pueden ayudar y que se centran en la modificación de ciertos hábitos en el estilo de vida, como son:

- Incrementa el consumo de fibra, frutas, cereales integrales y vegetales.
- Aprende a identificar los alimentos que te hacen daño y evítalos.
- Evita automedicarte y el uso de medicamentos que irriten el estómago.
- Modera el consumo de grasas, azúcares, alimentos procesados, lácteos e irritantes del aparato digestivo como café, tabaco, picante, alcohol y bebidas gaseosas.
- Ofrece a tu familia una dieta balanceada para evitar una mala nutrición.
- Reduce los niveles de ansiedad y estrés mediante técnicas de relajación y prácticas deportivas constantes.
- Evita ingerir alimentos en lugares con higiene deficiente, con el fin de evitar el contagio de bacterias y parásitos perjudiciales.
- Siempre lava las frutas y verduras, lávate las manos para preparar cualquier alimento y mantén limpia tu cocina.
- Bebe abundante agua simple.

De acuerdo con el IMSS, entre los síntomas más comunes de las enfermedades gastrointestinales están la diarrea y su consiguiente la deshidratación, la cual, si no se atiende, puede convertirse en un problema mortal especialmente en el caso de los niños y los adultos mayores. ¡Cuídate a ti y a tu familia!

<https://www.clikisalud.net/temas-salud/colitis-y-gastritis/>

<https://www.clikisalud.net/gastritis/enfermedades-gastrointestinales/>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedades-gastrointestinales>

Reto: ¡camina!

La actividad física no tiene que ser complicada, algo tan sencillo como un paseo diario puede ayudarte a llevar una vida más saludable. Caminar puede ayudar a prevenir enfermedades, fortalecer huesos y músculos, disminuir el estrés, acelerar el metabolismo, mantener un peso saludable, disminuir la presión arterial y el colesterol, y mejorar las condiciones físicas funcionales. Intenta comenzar con 15 minutos al día de forma continua y ve aumentando gradualmente. Aprovecha los parques cercanos a tu casa o los trayectos recurrentes que tienes, hazlo solo u organízate para quedar con un amigo. Cuanto más rápido, más lejos y con más frecuencia camines, mayores serán los beneficios.