

¿Qué son las enfermedades gastrointestinales?

Son aquellas que atacan el estómago y los intestinos; en general, son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y ciertos alimentos, aunque algunos medicamentos también pueden provocarlas.

La gastritis es una de ellas, y ocurre cuando se inflama la mucosa del estómago. Esto puede suceder por distintos factores como el reflujo de bilis hacia el estómago, el estrés, los alimentos irritantes, algunos medicamentos e infecciones. Algunos síntomas comunes que se presentan por esta afectación son falta de apetito, náuseas, vómitos y dolor en la parte superior del vientre o el abdomen.

La inflamación del intestino grueso desencadena otro problema conocido como colitis. Entre las causas que la originan destacan ciertas infecciones, como las que son provocadas por virus o parásitos, estrés, y/o una alimentación inadecuada.

Así como las causas que generan la gastritis y la colitis determinan el tipo de tratamiento que debe seguirse, existen algunas recomendaciones generales que pueden ayudar y que se centran en la modificación de ciertos hábitos en el estilo de vida como son:

- Incrementar el consumo de frutas, cereales integrales y vegetales.
- Aprender a identificar los alimentos que te hacen daño y evitarlos.
- Moderar el consumo de grasas, productos derivados de la leche e irritantes del aparato digestivo como café, tabaco, picante, alcohol y bebidas gaseosas.
- Beber abundante agua simple.
- Reducir los niveles de ansiedad y estrés mediante técnicas de auto relajación y prácticas deportivas constantes.
- Consumir alimentos en lugares con buena higiene, con el fin de evitar el contagio de bacterias y parásitos perjudiciales.
- Evitar el uso durante un largo plazo de medicamentos que puedan irritar el estómago.
- Desayunar diariamente sin pasar periodos largos de ayuno.

Fuente:

Fundación Carlos Slim. (s. f.) <https://www.clikisalud.net/gastritis/enfermedades-gastrointestinales/>

Fundación Carlos Slim. (s. f.) <https://www.clikisalud.net/temas-colitis-y-gastritis/consejos-para-prevenir-los-padecimientos-inflamatorios-gastrointestinales/>