

La dispèpsia. Consells per als pacients

Què s'entén per dispèpsia?

La dispèpsia és un conjunt de molèsties relacionades amb lesions o alteracions en el funcionament de l'estómac o el duodè*

Aquestes molèsties se us poden presentar com:

- Dolor en la part alta de la panxa.
- Sensació d'estar ple poc després de menjar poca quantitat d'aliments.
- Basques (nàusees).
- Vòmits.
- Digestions pesades.
- Panxa inflada.

** El duodè és la part del tub digestiu que està després de l'estómac i que comunica l'estómac amb la resta d'intestí.*

Què us pot causar la dispèpsia?

La dispèpsia es produeix per motius molt diferents: si menjeu en excés, si el menjar conté massa greix o picant, pel tabac i l'alcohol. Certs medicaments com són: l'aspirina, els antiinflamatoris o els antibiòtics, també us poden produir dispèpsia. El fet que tingueu una úlcera a l'estómac o al duodè és un altra causa freqüent de dispèpsia. Rarament l'origen pot ser un càncer d'estómac però cal tenir-ho en compte en gent gran o quan hi ha altres símptomes com poden ser: pèrdua de pes, anèmia, etc. En molts casos no es troba una causa clara que expliqui els símptomes i se suposa que l'origen es deu a que l'estómac no es mou adequadament o és excessivament sensible.

Què cal fer si teniu molèsties?

Si les molèsties se us manifesten de forma esporàdica i us desapareixen soles, no cal que us en preocupeu gaire. Tot i així, quan les molèsties no us desapareixen o si les patiu freqüentment i quan vagin acompanyades d'altres alteracions, cal que les consulteu al metge.

Quines proves us pot indicar el metge?

Quan les molèsties són poc importants i infreqüents, no cal que us feu cap prova i n'hi ha prou amb l'opinió del metge.

Per saber si existeix una úlcera se us pot fer una endoscòpia. Aquesta prova consisteix a introduir-vos un tub per la boca i arribar fins a l'estómac, per veure si hi ha lesions. A vegades n'hi ha prou amb detectar si existeix una infecció per un bacteri que és el causant de la majoria de les úlceres. Per saber-ho se us pot fer una anàlisi de sang o una prova de l'alè.

Quin és el tractament de la dispèpsia?

El tractament de la dispèpsia depèn de la causa que l'origini, però sempre és important que modifiqueu els hàbits de vida que us poden ser perjudicials:

- Cal que intenteu deixar de fumar.
- Cal que eviteu els aliments que us causen molèsties. Sovint les fruites àcides, el tomàquet, el vinagre, l'alcohol, el cafè, les infusions de menta o les begudes amb gas us poden agreujar les molèsties.
- Cal que eviteu una dieta inadequada, l'estrès, el cansament i la inactivitat física ja que us poden empitjorar la situació.

Els medicaments que s'utilitzen per tractar la dispèpsia actuen disminuint l'acidesa de l'estómac o millorant-ne els moviments, cosa que accelera la digestió i us alleujarà els símptomes.

Alguns antiàcids es venen sense recepta mèdica i es poden obtenir a la farmàcia lliurement però cal que recordeu que no és convenient que us tracteu els símptomes durant molt de temps sense que ho consulteu amb el metge.

Si el metge detecta el bacteri que origina les úlceres, us pot indicar un tractament amb dos o més antibiòtics. És molt important que us pregueu els medicaments de la manera indicada i durant el dies recomanats.

Els medicaments utilitzats per al tractament de la dispèpsia solen ser ben tolerats però si teniu molèsties cal que les consulteu amb el vostre equip sanitari o el vostre farmacèutic.

La dispépsia. Consejos para los pacientes

¿Qué se entiende por dispepsia?

La dispepsia es un conjunto de molestias relacionadas con lesiones o alteraciones en el funcionamiento del estómago o del duodeno*

Estas molestias pueden presentarse como:

- Dolor en la parte alta de la barriga.
- Sensación de estar lleno poco después de comer poca cantidad de alimentos.
- Náuseas
- Vómitos.
- Digestiones pesadas.
- Barriga hinchada.

** El duodeno es la parte del tubo digestivo que está después del estómago y que comunica el estómago con el resto del intestino.*

¿Qué le puede causar dispepsia?

La dispepsia puede producirse por motivos muy diferentes: si come en exceso, si la comida contiene demasiadas grasas o picantes, por el tabaco o el alcohol.

Algunos medicamentos como la aspirina, los antiinflamatorios o los antibióticos, también pueden producirle dispepsia.

La existencia de una úlcera en el estómago o en el duodeno es otra causa frecuente que puede producirle dispepsia.

Raramente el origen puede ser un cáncer de estómago pero es necesario tenerlo en cuenta en personas mayores o cuando hay otros síntomas como: pérdida de peso, anemia, etc.

En muchos casos no se encuentra una causa clara que explique los síntomas y se supone que su origen se debe a que el estómago no se mueve adecuadamente o es excesivamente sensible.

¿Qué debe hacer si tiene molestias?

Si las molestias se le manifiestan de forma esporádica y le desaparecen solas, no es necesario preocuparse demasiado. Aún así, si las molestias no le desaparecen o las padece frecuentemente y cuando vayan acompañadas de otras alteraciones, debe consultar a su médico.

¿Qué pruebas le puede indicar el médico?

Si las molestias son poco importantes e infrecuentes, no es necesario que se haga ninguna prueba y basta con la opinión del médico.

Para saber si existe una úlcera se le puede practicar una endoscopia. Esta prueba consiste en introducirle un tubo por la boca y hacerlo llegar hasta el estómago, para ver si hay lesiones. Algunas veces basta con detectar si hay una infección por una bacteria que es la causante de la mayoría de las úlceras. Para saberlo se puede realizar un análisis de sangre o una prueba de aliento.

¿Cuál es el tratamiento de la dispepsia?

El tratamiento de la dispepsia depende de la causa que la origine pero siempre es importante que modifique los hábitos de vida que le puedan ser perjudiciales:

- Es necesario que intente dejar de fumar.
- Es necesario que evite los alimentos que le causen molestias. A menudo las frutas ácidas, el tomate, el vinagre, el alcohol, el café, las infusiones de menta o las bebidas con gas le pueden agravar las molestias.
- Es necesario que evite una dieta inadecuada, el estrés, el cansancio y la inactividad física ya que pueden empeorar la situación.

Los medicamentos que se utilizan para tratar la dispepsia actúan disminuyendo la acidez del estómago o mejorando sus movimientos, lo cual le acelerará la digestión y le aliviará los síntomas.

Algunos antiácidos se venden sin receta médica y se pueden obtener en la farmacia libremente pero es necesario que recuerde que no es conveniente tratarse los síntomas durante mucho tiempo sin consultarlo con el médico.

Si el médico le detecta la bacteria que origina las úlceras, puede indicarle un tratamiento con dos o más antibióticos. Es muy importante que se tome los medicamentos de la manera indicada y durante los días recomendados.

Los medicamentos utilizados para el tratamiento de la dispepsia acostumbran a tolerarse bien pero si tiene molestias debe consultarlas con su equipo sanitario o con su farmacéutico.