

DISPEPSIA FUNCIONAL

1. ¿Qué es la dispepsia?

La enfermedad que usted padece, aunque no es grave ni tiene mal pronóstico, es en ocasiones difícil de manejar y tratar. Tiene un carácter periódico (hay fases más o menos largas sin síntomas) y puede presentar múltiples síntomas, si bien predomina el malestar en la parte alta del abdomen, la sensación de pesadez y la hinchazón abdominal tras las comidas. Entre los factores que influyen en su desarrollo destacan los psicológicos (habitualmente personas sensibles, inquietas, intranquilas o nerviosas) así como los dietéticos. En cualquier caso las recomendaciones abajo citadas, la medicación y la confianza en su médico contribuirán a su mejoría.

2. Recomendaciones generales:

- Siga una dieta sana: procure introducir aportaciones de fibra abundantes (los cereales, las legumbres, los alimentos integrales pueden ayudar).
- Coma despacio y masticando bien para evitar que el estómago tenga digestiones pesadas. También es importante respetar los horarios en las comidas y comer fuera de casa lo menos posible.
- No se estrese, y tampoco sea esclavo de una vida sedentaria.
- Olvídense del tabaco y el alcohol.
- Duerma todas las noches al menos 8 horas.
- Evite los alimentos muy fríos o muy calientes.
- No abusar de grasas, fritos, pescados azules o mariscos.
- Evite, en lo posible, las especias, picantes y excitantes (café, chocolate, licores, etc.).
- Evite el consumo de alimentos o bebidas ácidos (vinagres, naranja, limones y tomates).

3. Una vez sea consciente de que padece este tipo de molestias:

- Fíjese bien en lo que come. Es importante observar las reacciones de su estómago en cada digestión; de esta forma podrá identificar con claridad cuáles son los alimentos que le producen molestias.
- Elimine solamente los alimentos que no digiera bien o que le den demasiado trabajo a su estómago. Resultan más aconsejables las comidas más frecuentes y menos copiosas, que pocas comidas y muy abundantes.
- En cuanto a los medicamentos más adecuados para el dolor estomacal, siga atentamente las recomendaciones de su médico.