

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON ANTECEDENTES DE ÚLCERAS

### 1. ¿QUÉ ES UNA ÚLCERA?

Es una enfermedad caracterizada por la presencia de una o varias lesiones (úlceras) en el revestimiento interior del estómago o en la primera porción del intestino delgado. Es una enfermedad frecuente, pues puede afectar a 1 de cada 10 personas en algún momento de su vida.



### 2. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA MISMA?

- Infección por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*.
- Sustancias tóxicas para la mucosa del estómago y del intestino:
  - Alcohol.
  - Tabaco.
  - Uso prolongado de antiinflamatorios como la Aspirina® o el ibuprofeno.

Le puede parecer curioso pero no se ha demostrado que los alimentos muy picantes o condimentados así como el estrés sean los causantes de esta afección.

### 3. ¿QUÉ SÍNTOMAS DA?

La mayoría de las veces son **asintomáticas**, esto quiere decir que no le produce síntomas y cuando se manifiestan lo hacen en forma de **dolor importante en la parte alta del abdomen** especialmente tras varias horas después de haber comido y por la noche mientras duerme. Otras veces se manifiesta en forma de náuseas/vómitos e incluso pérdida de peso.

### 4. ¿CÓMO SE PUEDE TRATAR?

Las úlceras por *H pylori* se tratan con antibióticos que acaban con estas bacterias, y otros que se usan para disminuir la secreción de ácido en el estómago y así proteger las capas más internas del estómago. En el caso de que no estén provocadas por *H pylori*, sólo se tratan con este segundo grupo de medicamentos.

### 5. RECOMENDACIONES GENERALES Y NUTRICIONALES

- Es muy importante que **deje el tabaco y el alcohol**. Pues son los **principales causantes de que su úlcera no cicatrice bien y aparezcan complicaciones**.
- Con respecto al café, no se ha demostrado que sea perjudicial, por lo que si le gusta puede tomarlo con moderación (2 tazas de café al día).

- Con respecto al tipo de alimentos que puede tomar, usted **puede tomar cualquier alimento salvo:**
  - Bebidas con gas.
  - Alimentos con temperaturas extremas (muy calientes y muy frías).
  - Comidas copiosas o alimentos muy salados, grasos o con mucho azúcar.
  - Cualquier alimento que a usted que le provoque molestias en el estómago.
- **Debe aumentar la ingesta de frutas y verduras** (4-5 porciones al día), pues son ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes que pueden ayudarle a que la úlcera evolucione mejor.
- Los **derivados lácteos fermentados tipo yogur y queso fresco** pueden ser beneficiosos, por lo que si le gusta puede tomarse un yogur o una pieza de queso fresco al día.
- **Se recomienda que elabore en la medida de lo posible, alimentos con preparaciones y técnicas culinarias sencillas** (vapor, papillote, hervido, plancha, etc.).

En definitiva, es imprescindible que abandone los hábitos tóxicos (alcohol y tabaco) y haga una dieta lo más equilibrada y normal posible, dándole prioridad a las frutas y verduras así como alimentos preparados de forma sencilla y evitando los alimentos copiosos y grasos. Con todo ello, **su estómago se lo agradecerá.**

## 6. EVOLUCIÓN

La mayoría de las úlceras evolucionan bien (90%) tras la correcta aplicación de las medidas previamente descritas así como la toma adecuada de la medicación que su médico le ha prescrito.

## 7. ¿CÓMO PUEDO PREVENIRLA?

Las medidas aconsejadas para prevenir la aparición de una úlcera son:

- **Adecuada higiene de manos**, pues así evitaremos la transmisión de la bacteria.
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.**
- Tomar **antiinflamatorios a la mínima dosis y durante el menor tiempo necesario.**
- Hacer una **dieta equilibrada y mediterránea**, rica en frutas y verduras (se deben tomar 4-5 porciones de frutas o verduras al día) **y en productos lácteos fermentados** (yogur y queso fresco). Evitar los alimentos muy grasos, salados o azucarados le ayudará a no sentir molestias en el estómago.