



DATOS DE ALARMA.

- Pérdida de peso no intencionada.
- Sangre en las heces.
- Vómitos con sangre.
- Dolor intenso en la parte alta del abdomen que no cede con antiácidos.
- Dolor abdominal intenso.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

GASTRITIS.

- ¿Qué es la gastritis?
- ¿Cómo saber si tengo gastritis o reflujo gastroesofágico?
- Síntomas.
- Prevención.

¿QUÉ ES?

Hay dos tipos de gastritis.

La gastritis aguda es leve y temporal, y dura uno a dos días y puede resultar de cualquiera de varias causas. La gastritis aguda puede ser causada por daño del estómago inducido por ácido, consumo excesivo de tabaco o alcohol o un efecto secundario de la aspirina, ciertos medicamentos de prescripción como los antiinflamatorios no esteroides, o alimentos contaminados con algunas bacterias. La ingestión accidental o intencional de amoníaco, lejía, u otros agentes limpiadores (alcalis corrosivos) o ácidos, puede originar gastritis aguda corrosiva. Los trastornos que producen estrés grave como choque, traumatismo o cirugía mayor también pueden causar gastritis.

La gastritis crónica es una alteración irreversible progresiva de la mucosa gástrica dentro del estómago. Ello deja una barrera menos eficaz para las propiedades corrosivas y digestivas del ácido clorhídrico y la pepsina que se encuentran dentro del estómago.

SÍNTOMAS.

- Falta de Apetito.
- Dolor en el abdomen alto.
- Sangre en las heces.
- Acidez y Ardor detrás del Esternón (Parte central del Torax)
- Pérdida de Peso.
- Vomito.
- Plenitud con los alimentos muy temprano.

PREVENCIÓN.

- Evita consumir alimentos con mucha grasa.
- Controla y vigila tu ingesta de medicamentos.
- No fumes, ni bebas, ya que el alcohol está directamente asociado a la gastritis.
- Consume verduras verdes y amarillas, debido a que éstas son ricas en antioxidantes y betacaroteno.
- Consume entre 25 y 30 gramos de fibra todos los días.
- Consume cinco comidas al día, ya que la ausencia de alimento por mucho tiempo nos genera mayores ácidos en nuestro estómago y en consecuencia el desarrollo de la gastritis.
- Ingiera poca sal.
- Consume yogurt o bebidas que contengan algún tipo de probióticos.

ENFERMEDAD POR FLUJO GASTROESOFÁGICO Y CÁNCER

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es la causa principal de cáncer de esófago, en la gran mayoría de los pacientes se pierde el tono del esfínter esofágico inferior que previene que el ácido refluya al esófago. Con el paso del tiempo este sufre una lesión irreversible que puede transformarse en cáncer. Por lo que es recomendable acudir con un gastroenterólogo si se tienen síntomas de reflujo o "gastritis"

TRATAMIENTO.

SE SUGIERE LA VISITA AL MÉDICO PARA PODER REALIZAR ESTUDIOS DE GABINETE Y DESCARTAR COMPLICACIONES COMO CÁNCER DE ESÓFAGO O GASTRITIS ATRÓFICA



Bepensa