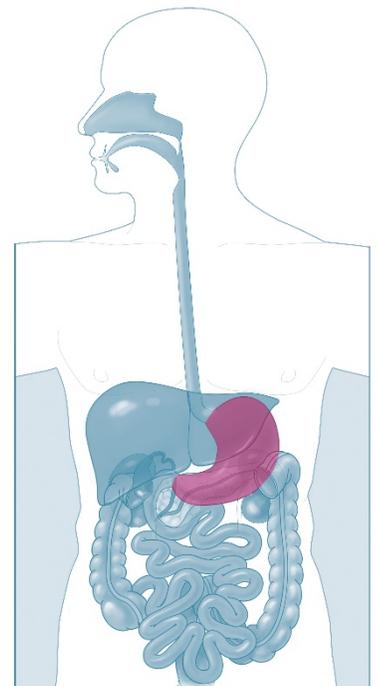


DISPEPSIA

¿Qué es la dispepsia?

- ▶ La indigestión, conocida en el mundo de la atención a la salud como dispepsia, puede tener múltiples síntomas.
- ▶ Puede sentir indigestión durante o después de comer.
- ▶ Cuando tiene indigestión es posible que sienta:
 - Sensación de llenura durante una comida.
 - Sensación de llenura con dolor después de una comida.
 - Sensación de quemadura, ardor o dolor en la parte que se encuentra entre el ombligo y la parte baja del esternón (abdomen superior).

Nota: La indigestión no es lo mismo que la acidez, pero usted puede experimentar los síntomas para ambos problemas de salud. Si sospecha que tiene acidez (ardores), haga clic [aquí](#) para obtener más información acerca de dicha condición de salud.



- ▶ Hombres y mujeres pueden padecer de indigestión.
- ▶ Personas de cualquier ciudad, hasta los bebés, pueden padecer de indigestión.
- ▶ Más o menos, una de cada cuatro personas padecen de indigestión en algún momento.
- ▶ La indigestión puede suceder muy de vez en cuando para algunas personas o a diario para otras.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

DISPEPSIA

Síntomas

Si tiene indigestión es posible que sienta **uno o más de los síntomas** siguientes:

- Sensación de llenura o de llenarse rápidamente durante una comida (y no poder terminarse la comida).
- Llenura con dolor después de la comida (como si la comida se quedara demasiado tiempo en el estómago y no se estuviera moviendo).
- Sensación de quemadura, ardor o dolor en el área que se encuentra entre el ombligo y la parte baja del esternón (abdomen superior); ese dolor puede ser leve o muy severo.

Algunos *síntomas menos frecuentes* relacionados con la indigestión son:

- Distensión (hinchazón del estómago).
- Vómitos.
- Eructos.
- Náusea.

Debe consultar al médico si:

- **La indigestión persiste por más de dos semanas.**
- Los síntomas cambian (empeoran, se repiten con más frecuencia o no se le quitan).
- Observa que hay sangre al defecar (o comienza a vomitar sangre).
- Experimenta pérdida de peso súbita sin ninguna razón.
- Comienza a tener dolor abdominal muy fuerte.
- Tiene problemas para tragar.
- Está experimentando ictericia (cuando la piel/la parte blanca de los ojos se pone amarilla).

SUN	MON	TUE	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



DISPEPSIA

Causas de la indigestión (dispepsia no ulcerosa)

Hay varias cosas que podrían causar los síntomas de indigestión.

Para algunas personas, algunas actividades pueden hacerle sentir indigestión, entre ellas:

- Comer demasiado rápido.
- Comer demasiado en una sola comida.
- Comer alimentos con altos contenidos de grasa, comidas muy condimentadas o grasosas.
- Fumar.
- Beber alcohol.
- Consumir cafeína en exceso.
- Usar algunas drogas.
- Experimentar estrés.



Si la indigestión tarda por más de dos semanas, o si tiene síntomas como sangrado, pérdida de peso o problemas para tragar junto con la indigestión, comuníquese con el médico lo más pronto posible ya que podría ser señal de un problema de salud mucho más serio.



Otras causas de la indigestión (dispepsia no ulcerosa) podrían ser:

- Reflujo gastroesofágico o ERGE (GERD, en inglés).
- Enfermedad por úlceras pépticas.
- Problemas del páncreas o de los conductos biliares.
- Cálculos biliares.
- Gastritis.
- Cáncer.

Para algunas personas la indigestión puede continuar, pero no se puede encontrar la causa directa. A esto se le conoce como dispepsia funcional y puede estar relacionada con el mal funcionamiento del músculo estomacal que no traslada adecuadamente los alimentos hacia el intestino delgado. Si este es el caso, trabaje conjuntamente con su médico para averiguar cómo puede cambiar su estilo de vida para aliviar sus síntomas.

Dispepsia – Qué saber:

- ▶ La dispepsia o indigestión puede tener muchos síntomas.
- ▶ La dispepsia o indigestión no es la misma cosa que la acidez (ardores).
- ▶ Algunas actividades según su estilo de vida, por ejemplo la forma en la que come y lo que come, pueden causar dispepsia.
- ▶ A veces, la dispepsia proviene de otro problema de salud.
- ▶ A menudo puede tratar la dispepsia haciendo cambios a la forma en la que come, su estilo de vida, o a los medicamentos.



DISPEPSIA

¿Cómo son los exámenes?

Los exámenes por indigestión, o para encontrar la causa de ella, constituyen un paso clave para sentirse mejor.

Cuando consulte al médico, éste le preguntará qué síntomas tiene, así que prepárese para decirle exactamente lo que ha experimentado, por cuánto tiempo, y cualquier idea acerca de lo que causa esa sensación dolorosa. Llevar un diario a veces puede ser útil. El médico también le preguntará acerca de su salud en el pasado y palpará su abdomen para cerciorarse de que todo está normal.

Además de esto, el médico puede elegir practicarle:

- Rayos X del estómago y/o del intestino delgado.
- Ultrasonido del abdomen.
- Una prueba de sangre, aliento, o heces (buscando bacterias o alergias)
- Una endoscopia (con biopsia).

Endoscopia

- La endoscopia se hace para obtener un pequeño trozo de tejido (biopsia) del esófago (el tubo que une la boca del estómago) para analizar si hay daños.
- Se le administrarán medicamentos para adormecerlo y bloquear el dolor, por lo que no sentirá mayor cosa durante el examen.
- Durante la endoscopia el gastroenterólogo utiliza un tubo flexible, largo, delgado (como del grosor de su dedo meñique) que tiene una cámara diminuta en el extremo para observar su organismo por dentro.



- El tubo se pasa por la boca hacia el intestino delgado mientras el gastroenterólogo practica un cuidadoso examen.

Dispepsia – lo que debe saber:

- ▶ La dispepsia o indigestión puede tener muchos síntomas.
- ▶ La dispepsia o indigestión no es la misma cosa que la acidez (ardores).
- ▶ Algunas actividades según su estilo de vida, por ejemplo la forma en la que come y lo que come, pueden causar dispepsia.
- ▶ A veces, la dispepsia proviene de otro problema de salud.
- ▶ A menudo puede tratar la dispepsia haciendo cambios a la forma en la que come, su estilo de vida, o a los medicamentos.



DISPEPSIA

Opciones de tratamiento

Los síntomas de la indigestión **son únicos para usted**. Trabaje conjuntamente con su gastroenterólogo para tratar de encontrar la causa de la indigestión, ya que esto proporcionará las bases para poder elaborar el mejor plan a manejar sus síntomas.

Sus opciones dependerán de la causa de la indigestión. Hable con su médico acerca de cuáles medicamentos u opciones son los mejores para usted.

Las opciones de tratamiento son:

Cambios en el estilo de vida

- **Dejar de fumar o utilizar tabaco.**
- No beber alcohol, cafeína o bebidas carbonatadas.
- Comer varias comidas con alimentos bajos en grasa a lo largo del día.
- Comer despacio, masticar despacio y cuidadosamente.
- Permitirse suficiente tiempo para las comidas (evitar peleas durante las comidas, excitación o ejercicio inmediatamente después de las comidas).
- De ser posible, evite tomar aspirina o medicamentos anti-inflamatorios (asegúrese de consultar primero con su médico).
- Lleve un registro de los síntomas (pruebe el Rastreador de Síntomas de AGA) para averiguar cuáles alimentos son los que le causan los síntomas y haga lo mejor que pueda para eliminarlos de su dieta.
- No consuma ningún alimento antes de acostarse.
- Duerma con la cabeza ligeramente elevada.
- Descansar adecuadamente.
- Encuentre formas para reducir el estrés.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016
© AGA 2016

Medicamentos

- **Los medicamentos de venta libre para bloquear el ácido** sólo deben utilizarse en la dosis y por el tiempo indicado en la etiqueta. Asegúrese de informar al médico si utiliza medicamentos de venta libre (sin receta) para bloquear el ácido.
 - **Los antiácidos** están disponibles sin receta y eliminan el ácido del estómago.
 - Por ejemplo:
 - Alka-Seltzer®.
 - Maalox®.
 - Mylanta®.
 - Rolaid®.
 - Riopan®.
 - Los efectos secundarios pueden incluir diarrea (heces blandas) y estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar).
 - **H2RA** (Antagonistas del receptor de histamina tipo 2): están disponibles sin receta y, en dosis fuertes que están disponibles con receta. Reducen el ácido estomacal y funcionan más tiempo que los antiácidos pero su efecto no es tan rápido como el de los antiácidos.
 - Por ejemplo:
 - Pepcid®.
 - Zantac®.
 - Los efectos secundarios pueden incluir dolores de cabeza, malestar estomacal, vómitos, estreñimiento, diarrea y sangrado anormal o hematomas.
 - **Inhibidores de la bomba de protones (PPI)** se encuentran disponibles sin receta, y en dosis fuertes que están a la venta con receta.
 - Por ejemplo:
 - Prilosec®.
 - Prevacid®.
 - Protonix®.
 - Dexilant®.
 - Los efectos secundarios pueden incluir dolor de espalda, dolores, tos, dolor de cabeza, mareos, dolor abdominal, gas, náusea, vómitos, estreñimiento, y diarrea.



- **Los procinéticos** ayudan a las personas cuyos estómagos se vacían muy lentamente.
 - Por ejemplo:
 - Reglan®.
 - Los efectos secundarios pueden incluir cansancio, sueño, depresión, ansiedad, movimientos incontrolados o espasmos.
- **Antibióticos** pueden ser recetados si los resultados de los exámenes muestran bacterias.

Dispepsia – lo que debe saber:

- ▶ La dispepsia o indigestión puede tener muchos síntomas.
- ▶ La dispepsia o indigestión no es la misma cosa que la acidez (ardores).
- ▶ Algunas actividades según su estilo de vida, por ejemplo la forma en la que come y lo que come, pueden causar dispepsia.
- ▶ A veces, la dispepsia proviene de otro problema de salud.
- ▶ A menudo puede tratar la dispepsia haciendo cambios a la forma en la que come, su estilo de vida, o a los medicamentos.



DISPEPSIA

Cosas de las que debe estar consciente: Síntomas que deben prenderle una luz de alarma

La indigestión (dispepsia no ulcerosa) es bastante común y a menudo, tratable. Pero existen algunos casos en donde los síntomas pueden ser indicadores de problemas más serios, especialmente si usted tiene más de 50 años. Usted puede estar en riesgo de tener un problema de salud más serio si:

- Ha perdido peso sin proponérselo.
- Tiene problemas para tragar.
- No puede dejar de vomitar.
- Tiene heces negras.
- Tiene dolor en el pecho o en el abdomen al tener alguna actividad o si el dolor en el pecho o el abdomen no se le alivia con tratamiento gastrointestinal.

Llame a su médico lo antes posible si tiene cualquiera de estos síntomas.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016
© AGA 2016