

LO QUE USTED  
necesita saber sobre...

## CONTROLAR SU ÚLCERA GASTRO-DUODENAL



La úlcera gastroduodenal es una lesión, similar a una herida, que se produce en el aparato digestivo (estómago o duodeno), como consecuencia de un desequilibrio entre los factores protectores y dañinos de la mucosa gastroduodenal.

### ¿Por qué se puede producir?

- Por la infección de una bacteria llamada *Helicobacter pylori*.
- El hábito de fumar o la ingestión de sustancias irritantes como alcohol o fármacos.
- Otros factores como ciertas enfermedades o estrés importante.

### ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Dolor epigástrico (abdominal alto).
- Náuseas, vómitos, malestar digestivo.
- Sensación de ardor y digestiones pesadas.
- Aparición de heces negras.

## ¿Cómo se puede prevenir o controlar?

Ponga en práctica las siguientes medidas higiénicas:

- Abandone el tabaco.
- Procure llevar una vida regular, tranquila, evitando las situaciones de excitación.
- No se acueste hasta dos horas después de las comidas.

Haga una dieta sana:

- Suprima el café (también el descafeinado), refrescos de cola y todo tipo de bebidas alcohólicas (vino, cerveza, coñac...)
- Haga comidas pequeñas, regulares y frecuentes. Coma despacio, masticando bien y evitando alimentos excesivamente fríos o calientes.
- Puede comer de todo, y tan sólo debe evitar aquellos alimentos que Vd. mismo note que le perjudican. Algunas personas no toleran bien algunos alimentos como caldos, bebidas gaseosas, menta, zumos, tomate y cítricos, verduras y hortalizas crudas, especias, chocolate, fritos y comidas grasas.
- Utilice la leche como un alimento más, pero no como un tratamiento para calmar las molestias.
- Las comidas blandas a base de leche, flan, natillas, queso blanco, purés, sólo son de utilidad cuando, en fases agudas, no se toleran otros alimentos. En cuanto pueda, pase a su alimentación normal.

Medicación:

- No utilice el bicarbonato ni los lácteos para calmar sus molestias.
- Cumpla correctamente la medicación que le ha orientado su médico durante el tiempo y en la dosis que le haya indicado. Tenga en cuenta que el hecho de que la úlcera no duela, no significa que haya curado, y si abandona el tratamiento prematuramente recaerá con facilidad.
- No tome medicamentos sin conocimiento de su médico. Hay muchos que pueden ser perjudiciales para su úlcera, especialmente los antiinflamatorios tipo aspirina, ibuprofeno, etc.

