

CONSEJOS DE SALUD PARA EL APARATO DIGESTIVO

Recomendaciones generales

Tres de cada cuatro españoles tienen molestias digestivas. Un estilo de vida adecuado es el primer paso para mantener el bienestar digestivo.

Algunas recomendaciones son:

Consumir suficiente fibra a diario. Para esto es recomendable consumir frutas frescas, cereales integrales, vegetales y legumbres.

Consumir muy poco alcohol , es decir no más de tres cervezas por día ni más de dos copas de vino. Y si se padece alguna enfermedad hepática el consejo es no tomar absolutamente nada. El vino "bueno" también tiene alcohol y todas las bebidas alcohólicas afectan al hígado, se tomen en ayunas o con la comida.

No fumar. El tabaco es también un factor de riesgo para enfermedades del aparato digestivo, como el cáncer de esófago.

Beber suficiente agua a diario, evitando bebidas estimulantes y refrescos azucarados con gas que pueden aumentar las molestias digestivas.

Moderar el consumo de alimentos productores de gases como las coles, cebollas, ajos y de productos con sorbitol como chicles y caramelos.

Realizar actividad física a diario. Lo ideal es hacer al menos diez mil pasos al día pero como mínimo se debe caminar dos horas a la semana. Evitar los ejercicios físicos intensos después de haber comido.

Lavarse las manos antes de las comidas.

Fraccionar la dieta y mantener horarios estables para las comidas.

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Intentar ir al baño siempre a la misma hora y sin prisas y preferentemente tras haber hecho alguna comida. La ingesta de alimentos favorece el movimiento del intestino.

Evitar el consumo de fármacos sin control médico. Y no dejar de tomar los indicados por su médico sin antes consultarlo.

Mantener un peso correcto para la estatura y la edad.

Recomendaciones específicas

Prestar atención a determinados síntomas y consultar con su médico en caso de tener alguno de los siguientes:

- Sangrado al evacuar
- Cambio en el hábito intestinal habitual
- Pérdida de peso no intencionada
- Reflujo -acidez- de larga evolución
- Dificultar al tragar
- Dolor abdominal
- Bultos o masas en el abdomen
- Ictericia o coloración amarillenta de los ojos
- Diagnóstico reciente de anemia por falta de hierro o de vitamina B12
- Elevación de las transaminasas o la fosfatasa alcalina en algún análisis

Hacer un chequeo del aparato digestivo si:

- Tiene más de 50 años
- Tiene familiares con cáncer del aparato digestivo
- Le han puesto sangre antes de 1990
- Tiene tatuajes
- Ha tenido relaciones sexuales de riesgo

Y por supuesto seguir sus revisiones habituales como le haya aconsejado su médico en caso de haber sido diagnosticado previamente de enfermedades como:

- Esófago de Barrett
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico
- Gastritis crónica atrófica
- Enfermedad celiaca
- Enfermedad de Crohn
- Colitis Ulcerosa
- Colitis microscópica
- Hepatitis crónica B o C
- Esteatosis hepática
- Cirosis biliar primaria
- Hepatitis autoinmune
- Cirrosis hepática
- Hipertensión portal