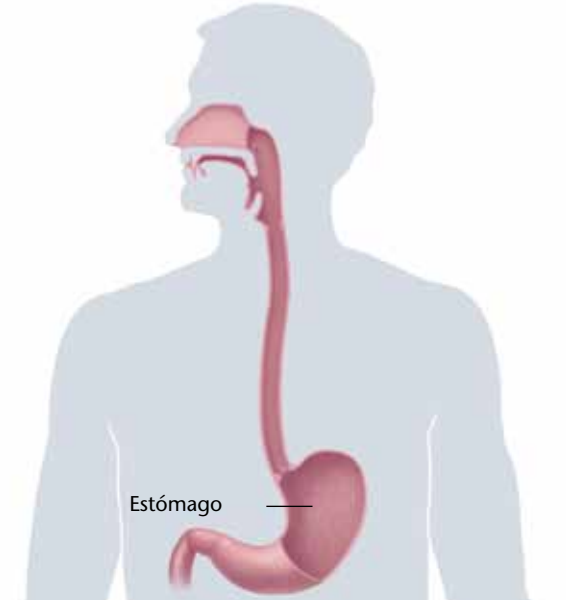
KRAMES
PATIENT EDUCATION

Gastritis

Inflamación del revestimiento del estómago

El estómago

Para digerir los alimentos que usted come, su estómago produce enzimas y ácidos fuertes. Un estómago saludable tiene defensas incorporadas que protegen su revestimiento del daño que pueden causar estos ácidos y enzimas.



Si tiene gastritis

Los ácidos pueden dañar el revestimiento del estómago cuando las defensas incorporadas del estómago no funcionan como deberían. El revestimiento del estómago se puede inflamar. Cuando esto sucede, se llama **gastritis.**

Un revestimiento del estómago sano

Un revestimiento del estómago irritado o inflamado

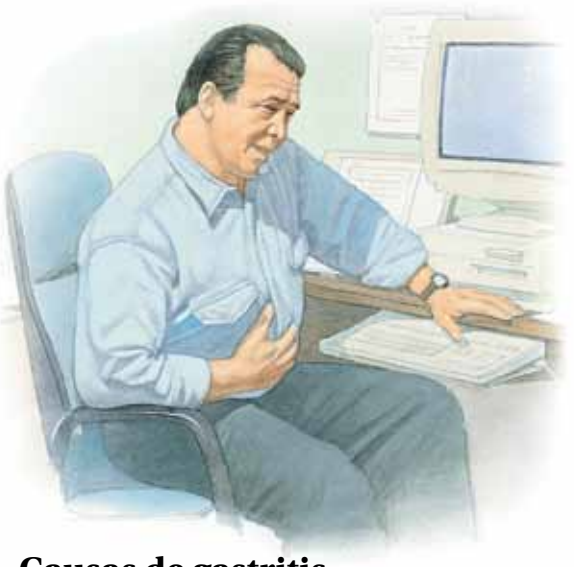
¿Qué es la gastritis?

Es una inflamación dolorosa del revestimiento del estómago. Tiene muchas causas. La gastritis y sus síntomas se pueden aliviar con tratamiento. Colabore con su médico para encontrar maneras de tratar sus síntomas.

Síntomas comunes

Si tiene gastritis, es posible que experimente uno o más de los siguientes problemas:

- Sensación de ardor en la parte superior del abdomen
- Dolor que se presenta después de comer ciertos alimentos
- Gases o sensación de hinchazón en su estómago
- Eructos frecuentes
- Náuseas con o sin vómitos



Causas de gastritis

La gastritis tiene muchas causas. Por ejemplo:

- Aspirina y medicamentos antiinflamatorios
- Estrés
- Tabaquismo (fumar)
- Consumo de alcohol
- *La bacteria Helicobacter pylori* (H. pylori)

Su evaluación

Se realizará una evaluación médica para determinar la causa de sus síntomas. La evaluación puede incluir su historia clínica, un examen y algunas pruebas.

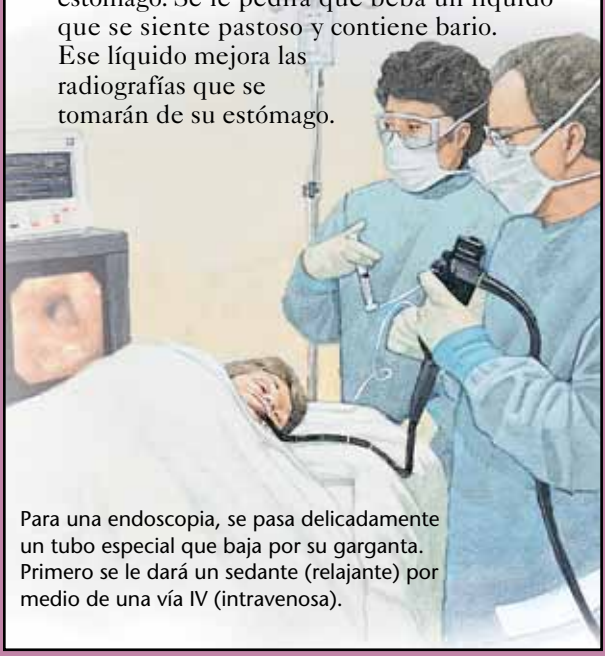
Su historia clínica y examen físico

Su médico le preguntará acerca de su salud y su estilo de vida. Asegúrese de contarle todos sus síntomas. Es posible que le pregunten si fuma o toma calmantes (pain-relieving medications). Su médico puede también revisar su abdomen para detectar sensibilidad.

Estudios especiales que posiblemente le hagan

Tal vez necesite ciertos estudios, como:

- **Una endoscopia** para observar directamente el revestimiento de su estómago usando un tubo largo flexible. Es posible que se extraiga una muestra pequeña del revestimiento de su estómago y se la envíe a un laboratorio de análisis.
- **Análisis de sangre** para comprobar si usted tiene *H. pylori*.
- **Una serie radiográfica del tracto gastrointestinal superior con ingestión de bario** para darle a su médico una imagen de su estómago. Se le pedirá que beba un líquido que se siente pastoso y contiene bario. Ese líquido mejora las radiografías que se tomarán de su estómago.



Para una endoscopia, se pasa delicadamente un tubo especial que baja por su garganta. Primero se le dará un sedante (relajante) por medio de una vía IV (intravenosa).

Su tratamiento

Una vez que se le evalúa, puede comenzar su tratamiento. Puede incluir tomar ciertos medicamentos y hacer algunos cambios en su estilo de vida. Siga el consejo de su médico.

Los medicamentos

Es posible que su médico le recete medicamentos para neutralizar o reducir el exceso de ácidos en el estómago. Si los exámenes confirman que hay *H. pylori* en el revestimiento de su estómago, es posible que le receten antibióticos.

Evite ciertas cosas

Aspirina. Evite tomar aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios. Pueden irritarle el revestimiento de su estómago. Además, hable con su médico antes de comenzar a tomar o dejar cualquier medicamento.

Comidas picantes y cafeína. Evite los alimentos preparados con especias, particularmente pimienta negra. La cafeína también puede empeorar sus síntomas. Entonces, evite el café, el té, las bebidas cola y el chocolate. Asegúrese de decirle a su médico qué otros alimentos o líquidos alteran su estómago.

Tabaco y alcohol. No consuma tabaco ni bebidas alcohólicas. El tabaco y el alcohol pueden aumentar los ácidos del estómago y empeorar sus síntomas de gastritis.

Reduzca su estrés

El estrés puede empeorar sus síntomas de gastritis. Siempre que pueda, reduzca el estrés de su vida. Para ayudar a lograr esto, hable con su médico sobre comenzar un programa de ejercicios. Y duerma lo suficiente todas las noches.

¿Qué puede hacer?

Hay medidas que usted puede tomar para ayudar a que su estómago sane y evitar que regrese la gastritis. Tomar sus medicamentos según le hayan indicado, aun si su dolor de estómago desaparece. Evite los alimentos que empeoran sus síntomas. Evite también el alcohol y el tabaco, las aspirinas y otros medicamentos antiinflamatorios. Aprenda maneras de manejar mejor su estrés.

Este producto no reemplaza la atención médica profesional.

©2010 The StayWell Company. www.krames.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados.

KRAMES staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032