

¿Qué hago si sufro una **INDIGESTIÓN?**

Es el término coloquial que utilizamos cuando la comida nos ha sentado mal. Puede deberse a muy distintas causas.

Ardor, dolor, náuseas, vómitos, hinchazón, pesadez de estómago, malestar... Todo el mundo ha sufrido alguna vez este tipo de molestias. Te hablamos de sus causas y de cómo evitarlas y tratarlas.

CUIDA LO QUE COMES

Lo que tomas y la forma en que lo haces están detrás de muchas indigestiones.

- Comidas ricas en grasas o muy condimentadas.
- Tomar mucha cantidad.
- Hacerlo con rapidez, que provoca ingerir más aire.
- Comer nervioso o estresado.
- Tomar muchas bebidas con gas, cafeína o alcohólicas.
- Algunos medicamentos (aspirina, antiinflamatorio, hierro y antibióticos) irritan el estómago.



EN VERANO

Los excesos de esta época del año pueden pasar factura a nuestras digestiones. Para evitarlo, sigue estos consejos:

- Come pocas cantidades y repartidas a lo largo del día, a ser posible en 4-5 tomas.
 - Mastica bien y despacio.
 - Evita las comidas con muchas grasas y condimentos.
 - Evita las bebidas con gas, alcohólicas, cafeína y el tabaco.
 - Realiza actividades relajantes.
- Cuando te notes estresado, es mejor que retrases la hora de comer.
- Si puedes, suspende los medica-

mentos que te sienten mal o procura tomarlos después de las comidas o junto a un protector gástrico.

PACIENCIA

Ante una indigestión, lo más adecuado es estar tranquilo y esperar a que los síntomas se pasen solos. "Si predomina el dolor y la acidez, se puede tomar un antiácido o un protector gástrico (ranitidina u omeprazol). Si hay náuseas y pesadez, un procinético para acelerar la digestión (levosulpirida o la cinitaprida). Incluso se pueden combinar ambos", explica el doctor Pedro Mora, especialista en Digestivo.

PEDRO MORA Director médico de Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es).



Si la indigestión ocurre de forma aislada no hay que darle mayor importancia, pero si los síntomas se repiten con cierta frecuencia y, sobre todo, si persisten todos los días, sin desaparecer, puede significar que haya alguna enfermedad subyacente. Entonces, conviene acudir al especialista en Digestivo para iniciar el estudio de lo que consideramos un término médico, la dispepsia. Las pruebas más solicitadas para observar este problema son los análisis de sangre, la ecografía y la endoscopia del tracto digestivo superior (gastroscopia).