

DOLOR ABDOMINAL

¿a qué se debe?

La mayoría de las veces suele tratarse simplemente de gases, pero puede haber otros problemas de salud detrás.



Un dolor severo no siempre indica un problema grave, y un dolor leve no significa que el problema no sea serio. Si la molestia dura una semana o va acompañada de otros síntomas es importante que acudas al médico.

GASES

La causa más común del dolor abdominal es la distensión (hinchazón) de la tripa debido a los gases. "Este dolor suele ser difuso por todo el abdomen e ir acompañado de una sensación de estar lleno a pesar de no haber comido o haberlo hecho en pequeña cantidad", explica el doctor Eugenio Freire, cirujano de digestivo en el Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Para prevenirlos es importante mantenerse activo y

evitar el sedentarismo, ya que el ejercicio estimula el movimiento intestinal y este los destruye.

GASTROENTERITIS

Otra causa frecuente de consulta por dolor abdominal es la gastroenteritis aguda. Esta va acompañada de vómitos y diarreas que se presentan de manera brusca. Cuando esto sucede, hay que evitar la deshidratación bebiendo líquidos isotónicos,

preferiblemente suero oral. Si te sientes irritable o intranquilo, tienes la boca seca y los ojos hundidos y tu orina es poca y concentrada, estás sufriendo una deshidratación. También si vomitas más de 4 veces en una hora. Para curar una gastroenteritis sigue una dieta blanda líquida o semilíquida para que tu estómago no trabaje demasiado.

APENDICITIS

El dolor de una apendicitis aguda es sordo y se concentra en la región umbilical del abdomen, aunque después de varias horas su foco pasa al cuadrante inferior derecho de éste. No obstante, también puede tener los mismos síntomas de un cólico renal: un dolor lumbar muy intenso.

CUÁNDO PREOCUPARSE

Un dolor abdominal acompañado de fiebre, diarrea, estreñimiento persistente, sangre en las heces, náusea o vómito continuados, vómito con sangre, barriga muy dolorida, ictericia (piel de color amarillo) o hinchazón del abdomen es motivo de consulta.



EUGENIO FREIRE

Cirujano digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es)

"Nos debe preocupar un dolor muy intenso que dura más de 24 horas y no remite con el reposo. Es importante evitar la automedicación con antibióticos o analgésicos, pues pueden alterar la evolución del cuadro o enmascarar los síntomas cuando consultamos a un médico".