

Guía de alimentación saludable para personas con úlceras pépticas

Una úlcera péptica es una llaga en el revestimiento del estómago o del intestino delgado. Entre las úlceras pépticas se incluyen las úlceras gástricas que se forman en el estómago y las úlceras duodenales que se forman al comienzo del intestino delgado. El síntoma más común de una úlcera péptica es un dolor sordo y ardiente en el estómago. Otros síntomas pueden incluir hinchazón, eructos, falta de apetito, náuseas y pérdida de peso.

La mayoría de las úlceras pépticas son causadas por la infección con la bacteria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). El uso prolongado de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno y la aspirina, también puede provocar úlceras. La mayoría de las úlceras se tratan con medicamentos. Las úlceras causadas por la bacteria *H. pylori* suelen tratarse con antibióticos. Las úlceras causadas por los AINE suelen tratarse con medicamentos que disminuyen la acidez estomacal y reduciendo o suspendiendo los AINE.

No se ha demostrado que ningún alimento específico cause úlceras, pero algunos pueden empeorar los síntomas o dificultar la curación de la úlcera. Este recurso ofrece sugerencias de alimentación saludable que pueden ayudarle a controlar su úlcera.



Medidas que puede tomar

- **Siga un patrón diario de alimentación saludable, que incluya diferentes frutas y verduras, alimentos integrales y proteínas.** Consumir alimentos nutritivos es importante para ayudar a curar la úlcera, ayudar a prevenir una úlcera y para la salud en general. Algunos ejemplos de patrones de alimentación saludable son la Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide), la dieta DASH o la dieta mediterránea.
- **Tome alimentos ricos en fibra a menudo.** Una dieta rica en fibra, especialmente en fibra soluble, puede ayudar a prevenir las úlceras. Trate de incluir buenas fuentes de fibra soluble como las verduras, las frutas, la avena y el salvado de avena, la cebada, las judías, los guisantes y las lentejas.

- **Preste atención a los alimentos y bebidas que le causan molestias e irriten la úlcera.** Llevar un diario de alimentos puede ayudarle a identificar estos alimentos.
 - Los alimentos picantes no causan úlceras, pero pueden empeorar los síntomas en algunas personas. Si los alimentos picantes le molestan, evítelos o tómelos en menor cantidad. Puede seguir comiendo alimentos picantes si no le causan molestias.
 - El café y la cafeína aumentan la acidez estomacal, pero no hay indicios de que causen úlceras ni empeoren los síntomas. Si tiene síntomas después de tomar café o bebidas con cafeína, limite su consumo.
 - Si hay otros alimentos o bebidas que le causan molestias, límitelos o evítelos. Hable con un nutricionista para saber cómo cubrir sus necesidades nutricionales si está evitando muchos alimentos porque le causan dolor o molestias.

Otras consideraciones

- **Si tiene una úlcera, lo más recomendable es limitar o evitar el consumo de alcohol.** El alcohol aumenta la acidez del estómago, lo que puede provocar dolor. También puede interferir con algunos medicamentos para el tratamiento de las úlceras. Un alto consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer úlceras pépticas. Si toma alcohol, hágalo con moderación. Si tiene preguntas sobre el consumo de alcohol, hable con su proveedor de asistencia sanitaria.
- **Si fuma, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para que le asesore sobre cómo dejar de fumar.** Fumar puede dificultar la curación de las úlceras. También puede aumentar el riesgo de padecer una úlcera.
- **Probióticos y tratamiento para H.pylori.** Si está tomando medicamentos para tratar la bacteria H. pylori, puede ser beneficioso tomar un probiótico antes y durante el tratamiento. Los medicamentos y los probióticos pueden actuar conjuntamente para eliminar la H. pylori y ayudar a disminuir los efectos secundarios de los antibióticos. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las recomendaciones de probióticos.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.