



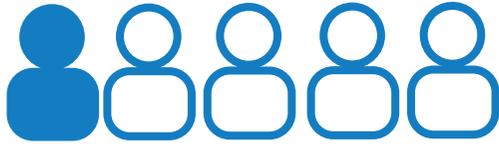
DISPEPSIA

¿Qué es?

- Se refiere a la molestia o dolor localizado en la región superior del abdomen
- Puede acompañarse de náuseas, hinchazón abdominal, ácidos, eructos, vómito o sensación de saciedad precoz

¿Es frecuente?

- 1 de cada 5 personas ha tenido dispepsia alguna vez



La dispepsia puede tener varias causas y ser:

- Orgánica cuando la causa es clara, por ejemplo, otra enfermedad
- Funcional cuando no se encuentra causa aparente

3 claves:

- 1 El diagnóstico es: concreto, claro y frecuente
- 2 Es una enfermedad: benigna, crónica y fluctuante
- 3 No siempre responde adecuadamente al tratamiento



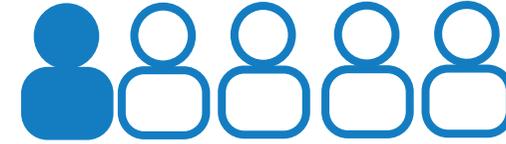
DISPEPSIA

¿Qué es?

- Se refiere a la molestia o dolor localizado en la región superior del abdomen
- Puede acompañarse de náuseas, hinchazón abdominal, ácidos, eructos, vómito o sensación de saciedad precoz

¿Es frecuente?

- 1 de cada 5 personas ha tenido dispepsia alguna vez



La dispepsia puede tener varias causas y ser:

- Orgánica cuando la causa es clara, por ejemplo, otra enfermedad
- Funcional cuando no se encuentra causa aparente

3 claves:

- 1 El diagnóstico es: concreto, claro y frecuente
- 2 Es una enfermedad: benigna, crónica y fluctuante
- 3 No siempre responde adecuadamente al tratamiento

✓ 10 pautas que debe cumplir ✓

- 1 Evite los alimentos grasos
- 2 Evite alimentos flatulentos, entre ellos:
 - Frutos secos
 - Algunas legumbres como garbanzos, alubias o lentejas
 - Algunas horatlizas como cebolla cruda, pimiento o nabo
 - Algunas frutas como manzana, melocotón, melón o sandía
- 3 No consuma alcohol ni tabaco
- 4 Evite la cafeína, el chocolate, el cacao y las bebidas con gas
- 5 Haga ejercicio físico, al menos, 150 minutos a la semana a un ritmo que le permita hablar pero no cantar
- 6 Anote aquellos alimentos que note que le produzcan molestias y consúltelo con su médico
- 7 Haga comidas poco copiosas y no alargue demasiado el tiempo entre comidas
- 8 Mastique bien los alimentos y coma con calma
- 9 Si tiene sobrepeso es conveniente adelgazar
- 10 Intente controlar el estrés, relativizar los problemas y, en caso necesario, acudir a un profesional

✓ 10 pautas que debe cumplir ✓

- 1 Evite los alimentos grasos
- 2 Evite alimentos flatulentos, entre ellos:
 - Frutos secos
 - Algunas legumbres como garbanzos, alubias o lentejas
 - Algunas horatlizas como cebolla cruda, pimiento o nabo
 - Algunas frutas como manzana, melocotón, melón o sandía
- 3 No consuma alcohol ni tabaco
- 4 Evite la cafeína, el chocolate, el cacao y las bebidas con gas
- 5 Haga ejercicio físico, al menos, 150 minutos a la semana a un ritmo que le permita hablar pero no cantar
- 6 Anote aquellos alimentos que note que le produzcan molestias y consúltelo con su médico
- 7 Haga comidas poco copiosas y no alargue demasiado el tiempo entre comidas
- 8 Mastique bien los alimentos y coma con calma
- 9 Si tiene sobrepeso es conveniente adelgazar
- 10 Intente controlar el estrés, relativizar los problemas y, en caso necesario, acudir a un profesional