



## DISPEPSIA

### Que é?

- Refírese á molestia ou dor localizado na rexión superior do abdome
- Pode acompañarse de náuseas, hinchazón abdominal, ácidos, eructos, vómito ou sensación de saciedade precoz

### É frecuente?

- 1 de cada 5 persoas tivo dispepsia algunha vez



### A dispepsia pode ter varias causas e ser:

- Orgánica cando a causa é clara, por exemplo, outra enfermidade
- Funcional cando non se atopa causa aparente

### 3 claves:

- 1 O diagnóstico é: concreto, claro e frecuente
- 2 É unha enfermidade: benigna, crónica e fluctuante
- 3 Non sempre responde adecuadamente o tratamento



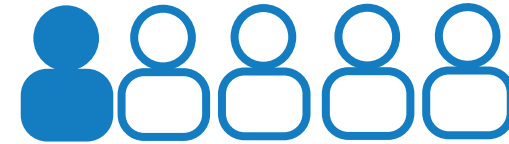
## DISPEPSIA

### Que é?

- Refírese á molestia ou dor localizado na rexión superior do abdome
- Pode acompañarse de náuseas, hinchazón abdominal, ácidos, eructos, vómito ou sensación de saciedade precoz

### É frecuente?

- 1 de cada 5 persoas tivo dispepsia algunha vez



### A dispepsia pode ter varias causas e ser:

- Orgánica cando a causa é clara, por exemplo, outra enfermidade
- Funcional cando non se atopa causa aparente

### 3 claves:

- 1 O diagnóstico é: concreto, claro e frecuente
- 2 É unha enfermidade: benigna, crónica e fluctuante
- 3 Non sempre responde adecuadamente o tratamento

## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite os alimentos graxos
- 2 Evite alimentos flatulentos, entre eles:
  - Froitos secos
  - Algúns legumes como garavanzos, fabas ou lentellas
  - Algunas horatlizas como cebolla cruda, pimiento o nabo
  - Algunhas froitas como mazá, pexego, melón ou sandía
- 3 Non consuma alcol nin tabaco
- 4 Evite a cafeína, o chocolate, o cacao e as bebidas con gas
- 5 Faga exercicio físico, polo menos, 150 minutos á semana a un ritmo que lle permita falar pero non cantar
- 6 Anote aqueles alimentos que note que lle produzan molestias e consúlteo co seu médico
- 7 Faga comidas pouco copiosas e non alongue demasiado o tempo entre comidas
- 8 Mastique ben os alimentos e coma con calma
- 9 Se ten sobrepeso é conveniente adelgazar
- 10 Tente controlar o estrés, relativizar os problemas e, en caso necesario, acudir a un profesional

## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite os alimentos graxos
- 2 Evite alimentos flatulentos, entre eles:
  - Froitos secos
  - Algúns legumes como garavanzos, fabas ou lentellas
  - Algunas horatlizas como cebolla cruda, pimiento o nabo
  - Algunhas froitas como mazá, pexego, melón ou sandía
- 3 Non consuma alcol nin tabaco
- 4 Evite a cafeína, o chocolate, o cacao e as bebidas con gas
- 5 Faga exercicio físico, polo menos, 150 minutos á semana a un ritmo que lle permita falar pero non cantar
- 6 Anote aqueles alimentos que note que lle produzan molestias e consúlteo co seu médico
- 7 Faga comidas pouco copiosas e non alongue demasiado o tempo entre comidas
- 8 Mastique ben os alimentos e coma con calma
- 9 Se ten sobrepeso é conveniente adelgazar
- 10 Tente controlar o estrés, relativizar os problemas e, en caso necesario, acudir a un profesional