

## **RECOMENDACIONES PARA EL TRATAMIENTO DE LA ÚLCERA PEPTICA**

El diagnóstico de padecimiento de una úlcera deberá ser realizado por el médico especialista en gastroenterología a través de un estudio denominado Endoscopia Digestiva Superior: se introduce por la boca un tubo (de fibra óptica) del grosor de un dedo, que nos proporciona una imagen directa del estado de la mucosa del esófago, estómago y del duodeno. Tiene la ventaja de ser más confiable y nos brinda la posibilidad de tomar muestras (biopsia) para realizar un diagnóstico veraz. Además, permite confirmar o descartar la presencia de la infección por *Helicobacter Pylori*, de gran importancia.

Esa pequeña lesión que llamamos úlcera, se desarrolla cuando se alteran los mecanismos de defensa que protegen del jugo gástrico al estómago (úlcera gástrica); al duodeno, porción del intestino delgado más próximo al estómago (úlcera duodenal) o al esófago (úlcera esofágica). En su origen influyen factores muy diversos (aumento de la secreción ácida en el estómago, cambios en la composición de la mucosidad que protege las distintas porciones del aparato digestivo, ingesta de antiinflamatorios no esteroideos -AINES-, infección causada por la bacteria *Helicobacter Pylori* y el estrés psicológico, entre otros).

Algunos de sus signos son la sensación de acidez o quemazón, el dolor, la distensión del abdomen y la sensación de pesadez en el estómago. La dieta no puede curar la úlcera, pero sí supone un tratamiento complementario a la terapia médica y farmacológica, ya que consigue evitar la irritación de la mucosa digestiva inflamada, suprimir el reflujo de jugos ácidos de estómago a esófago y disminuir el impacto y la secreción gástrica ácida, lo que favorece su cicatrización y la resolución de sus síntomas.

## **ALIMENTOS PERMITIDOS** (Consumo moderado y casual)

**Leche y lácteos:** Leche entera o total o parcialmente desnatada - según necesidades -, yogures, cuajada, quesos poco maduros o fermentados, quesos fundidos, mouse de yogurt, natillas, flan, batidos y postres lácteos (excepto de chocolate).

**Carnes:** Semigrasas, jamones de pavo o pollo.

**Cereales:** Cereales de desayuno no integrales, azucarados o con miel, según tolerancia individual.

**Bebidas:** Jugos comerciales no ácidos, fruta en almíbar.

**Otros productos:** Mermeladas, dulces y repostería sencillas (las que en composición más se parecen al pan: bizcochos y plantillas), gelatina de frutas, mayonesa ligera.

## **ALIMENTOS ACONSEJADOS**

No es aconsejable durante la etapa de remisión la toma frecuente de lácteos debido a que aumentan la secreción de ácido gástrico a las 2-3 horas tras su ingesta. Esta es una recomendación temporal, por lo que no hay que preocuparse por un posible déficit de calcio.

**Carnes, pescados, huevos y sus derivados:** Carnes con poca grasa, pescado blanco y azul cocinado con poca grasa, huevos revueltos o en tortilla o pasados por agua, jamón de pollo o pavo.

**Cereales, papas y legumbres:** Todos salvo los indicados en “alimentos limitados“. En relación con las legumbres, se aconseja cocinarlas sólo con arroz o papas y verduras, y si aún así no sientan bien, hacerlas puré para eliminar las cáscaras y mejorar su digestibilidad y tolerancia.

**Verduras y hortalizas:** Suelen sentar mejor los purés que las verduras cocinadas enteras.

**Frutas:** Frescas muy maduras no ácidas, batidas, asadas, en compota o en puré.

**Bebidas:** Agua, caldos diluidos e infusiones suaves (salvo las indicadas en alimentos limitados).

**Grasas:** Aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soya...), mantequilla y margarinas vegetales, en crudo se toleran mejor.

**ALIMENTOS LIMITADOS:** (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades).

**Leche y lácteos:** Leche condensada, quesos fuertes (grasos, muy maduros o fermentados).

**Carnes:** grasas, fibrosas como el conejo, carne cocida dos veces, frita o muy condimentada, embutidos grasos y vísceras, huevos duros, pescados en limón o en salados (bacalao, arenques).

**Cereales:** Pan fresco recién horneado tipo banquete (fermenta en el estómago y crea molestias), cereales integrales, tipo musli (con frutas secas), galletas rellenas o bañadas con soluciones azucaradas o chocolate, etc.

**Legumbres:** Cocidas con tocineta o tocino, chorizo...., según la tolerancia de cada persona.

**Verduras:** Evitar las que producen gases (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, cebolla y pimientos, etc.) y las ensaladas, aunque depende de la persona, ya que lo que a unos sienta bien a otros no y viceversa.

**Frutas:** La fruta no madura y cruda, frutas ácidas, frutas en almíbar, frutas desecadas, frutas confitadas.

**Bebidas:** Café, descafeinado y té, bebidas con extractos de café o de guaraná, bebidas con chocolate, bebidas con gas y todas las bebidas alcohólicas irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez).

**Grasas:** Nata, manteca, tocino y chicharrón.

**Otros productos:** Extractos para sopas en cubitos, caldos concentrados, miel, fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate, frutos secos, salsas picantes, helados y sorbetes (el contraste de temperaturas frío - caliente, irrita la mucosa digestiva).

### **COMO COCINAR Y CONDIMENTAR:**

Preferir aquellas técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua - cocido o hervido, vapor, plancha y horno.

Utilizar moderadamente los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío).

Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

**Ácidos:** Preferir el vinagre de manzana y el zumo de limón al vinagre de vino, según tolerancia individual.

**Aliáceos:** Evitar los carminativos ya que estimulan las secreciones gástricas - ajo, cebolla, cebolleta, challota.

**Hierbas Aromáticas:** Ayudan a la digestión el estragón, eneldo, laurel, tomillo, romero, mejorana... Infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, etc.)

**Evitas las especias fuertes:** pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón...

**ADEMÁS... (NO TODO ES COMER):**

**Recomendaciones:**

Dejar de fumar, ya que el tabaco irrita la mucosa gástrica y aumenta la acidez.

Comer en ambiente relajado, tranquilo y masticar muy bien los alimentos.

Distribuir la alimentación en tres o cuatro tomas (desayuno, comida, merienda y cena).

Excluir los alimentos muy salados o condimentados y las conservas al limón o a la vinagreta.

Evitar fármacos como la **Aspirina**, el Ibuprofeno - para dolores menstruales y de cabeza u otros antiinflamatorios no esteroideos - que irritan la mucosa y que aumentan la acidez.

Evitar **Alka-Seltzer** que se utiliza para dolores y molestias estomacales.

Si hay reflujo, relajarse antes y después de las comidas, pero no acostarse inmediatamente, mejor permanecer sentado o inclinado a unos 120 grados y levanta el cabecero de la cama unos 8 centímetros; cuanto más vacío esté el estómago antes de acostarse mejor.

***Evitar el estrés, aprender a relajarse y a llevar a cabo un ritmo de vida más sana.***

**Dr. IVAN D. RIVAS**  
Gastroenterólogo - Internista