



Patologías digestivas en Navidad

Hospital Perpetuo Socorro. Las personas que padecen enfermedades digestivas sufren complicaciones por transgresiones dietéticas durante las fiestas navideñas con mayor asiduidad, explica el doctor Juan Cabrera, especialista en Aparato Digestivo

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La Navidad es, probablemente, el período del año en el que más excesos se cometen con la alimentación. Afortunadamente, en España se disfruta de una gran variedad y una excelente calidad de alimentos que prestigan internacionalmente la cultura culinaria nacional.

Esta circunstancia, sin duda, reduce el riesgo de que las personas sanas sufran consecuencias importantes por las transgresiones dietéticas de la Navidad. Sin

embargo, «hay algunas personas que sufren padecimientos previos que pueden complicarse si no son lo suficientemente prudentes durante estas fiestas», advierte el doctor Juan Cabrera, especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Las complicaciones ocurren con mayor asiduidad en personas que padecen enfermedades del aparato digestivo, entre las que cabe destacar algunas por su frecuencia o por su gravedad. Uno de los padecimientos más frecuentes es el reflujo gastroesofágico (RGE), aunque habi-

tualmente no reviste excesiva gravedad. La úlcera gastroduodenal fue hace varias décadas una enfermedad crónica muy frecuente, pero afortunadamente ha dejado de serlo y actualmente es muy poco habitual y fácilmente curable.

Entre los padecimientos crónicos, aun siendo poco frecuentes, cabe mencionar la enfermedad celiaca. «Los pacientes afectados por esta patología deben poner especial cuidado para evitar complicaciones derivadas de las comidas de estas festividades, dada la presencia habitual de ha-

rinas fundamentalmente de trigo en la repostería y en muchos alimentos precocinados. Por último, no podemos olvidar las graves complicaciones a las que puede conducir la intoxicación aguda alcohólica, que puede ocasionar gastritis agudas en personas previamente sanas y los graves daños sobre el hígado y el páncreas, que pueden asociarse a graves consecuencias», explica el doctor Cabrera.

El reflujo gastroesofágico se produce por una alteración en la función del anillo muscular situado en el extremo distal del

esófago, que conforma un esfínter que actúa como una válvula para impedir el reflujo del contenido ácido del estómago hacia el esófago, cuya cubierta mucosa no soporta por mucho tiempo este contenido ácido.

Las personas que padecen este trastorno deben evitar determinadas comidas como las que tienen un alto contenido graso, al retrasarse el normal vaciamiento del estómago. Otros alimentos de consumo más habitual en estas fiestas como el chocolate, el café y las bebidas de alta graduación afectan directamente a la función contráctil de esta válvula, lo que favorece la aparición de síntomas como acidez, ardor o incluso dolor en el pecho. En casos más extremos estas circunstancias llegan a

producir úlceras en la cubierta mucosa del esófago, que eventualmente ocasionan hemorragias digestivas.

En el caso de la enfermedad celíaca, se trata de una afección de origen autoinmune, con notable influencia genética, desencadenada por la ingesta de gluten, una proteína contenida en el trigo y la mayor parte de cereales habituales en la alimentación humana, como la cebada o el centeno.

«La gliadina, un péptido derivado del gluten, pone en marcha una secuencia inflamatoria autoinmune que lesiona el epitelio intestinal. Las personas que la padecen notan hinchazón abdominal y episodios frecuentes de diarrea. El intestino de estos pacientes no puede absorber hierro, grasas, ni las vitaminas disueltas en ella, ocasionando pérdida de peso, anemia, descalcificación con graves consecuencias en casos graves o no diagnosticados a tiempo», relata el médico digestivo.

En torno a las consecuencias del exceso de alcohol, tan frecuente en estas festividades, hay que distinguir la intoxicación aguda, con efectos inmediatos sobre sistema nervioso. Esto provoca pérdida de la capacidad de reacción y del equilibrio además de trastorno visual, síntomas responsables del incremento de traumatismos por caídas o graves accidentes de tráfico. Se trata de un patrón de alcoholismo cada vez más frecuente entre los adolescentes, alerta el doctor Cabrera.

ESPECIALISTA



Juan Cabrera

«En personas que padecen reflujo gastroesofágico se puede minimizar la sintomatología retrasando la hora de acostarse al menos 2-3 horas después de comer»

.....

Al margen de estos efectos agudos, la ingesta diaria de alcohol tiene efectos tóxicos que afectan al sistema nervioso central y periférico, al músculo cardíaco, al hígado y páncreas. Las personas que ingieren a diario un promedio de 80 gramos de alcohol, equivalente a una botella de vino, o 2 litros de cerveza o 300 mililitros de bebidas destiladas, tienen un alto riesgo de desarrollar estos efectos crónicos. En el caso de la mujer se podrían sufrir con la mitad de estas dosis.

En muchos casos los síntomas de la enfermedad alcohólica crónica no son evidentes, pero son estos pacientes a los que en un momento determinado, un exceso puntual de la dosis de alcohol puede ocasionar graves consecuencias como es el caso de la hepatitis alcohólica aguda o una crisis de pancreatitis aguda. Ambas son complicaciones graves que pueden poner en peligro la vida de estos pacientes.

Por tanto la mejor medida es la prudencia, en el caso de pacientes con afecciones previas aún con más razón. «En personas que padecen RGE se puede minimizar la sintomatología retrasando la hora de acostarse al menos 2-3 horas después de comer o si los síntomas son notables recurriendo a fármacos que reducen la producción de ácido por la mucosa gástrica», concluye el especialista en Aparato Digestivo de Hospital Perpetuo Socorro.

Síntomas de alarma

■ El dolor abdominal es el signo de alarma más frecuente, particularmente cuando es intenso y nos despierta del sueño, o bien cuando se hace persistente durante varios días. La diarrea es otro de los síntomas frecuentes en una consulta de aparato digestivo, particularmente después de celebraciones con comidas más copiosas de lo habitual, en muchos casos acompañadas de más alcohol de lo normal.

Estas diarreas pueden estar ocasionadas por contaminación fortuita de los alimentos, en cuyo caso afecta a varios comensales o bien, se trata simplemente de gastroenteritis aguda que aparecen con cierta frecuencia en la temporada invernal. Están producidas por virus

y afectan especialmente a niños dependiendo del volumen perdido con los vómitos y diarreas.

En cualquier caso, si las pérdidas de líquido son copiosas es preciso la hidratación con sueros endovenosos. En el caso de pacientes con hábito alcohólico de larga duración, la aparición de ictericia (ojos amarillos) o un dolor abdominal persistente, intenso acompañado o no de vómitos aconseja la visita al médico, en este tipo de pacientes es necesario hacer estudios en busca de datos de hepatitis alcohólica aguda y en el segundo supuesto hay que descartar la existencia de un brote de pancreatitis.

En cualquier caso, «si analizamos la cocina española podemos

afirmar que además de ser exquisita es en la mayor parte de los casos, muy saludable y equilibrada en su contenido de los diferentes principios inmediatos y estructura. Sólo debemos poner el acento en las formas de ingerir alimentos. Es decir, no por el hecho de ser Navidad tenemos obligación de comer cantidades desacomodadas o hacer una masticación incompleta que además de provocar eventualmente un atascamiento faringo-esofágico, va en dificultar el vaciamiento de alimentos del estomago, ocasionando sensación de repleción gástrica, malestar, lo que convierte una celebración en un sufrimiento y en algún caso una enfermedad», recomienda el doctor Juan Cabrera.

Tu salud en breve...

■ Infertilidad. Una de cada cinco españolas necesita ayuda médica para ser madre

Cuatro décadas después del nacimiento del primer bebé probeta las técnicas de reproducción asistida «han evolucionado exponencialmente», al igual que la necesidad de esa medicina reproductiva, y ya son una de cada cinco las españolas que necesitan ayuda médica para ser madre, según la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Actualmente, una de cada cinco mujeres necesita recurrir a esta técnica para quedarse embarazada y entre el 15 y 17% de las parejas presentan esterilidad, en una proporción que va en aumento por el retraso de la maternidad y al deterioro de la fertilidad del varón.



■ Oncología. Los expertos abogan por trabajar en red para acceder a las mejores técnicas

Oncólogos españoles abogan por trabajar en red en centros de alta complejidad, hospitales que dispongan de todas las técnicas diagnósticas, para que todos los pacientes con cáncer puedan tener acceso a las mejores técnicas posibles. Así se ha puesto de manifiesto en el IX Desafío Oncológico, un encuentro que reúne a 500 expertos, que coordina Carlos Camps, jefe de servicio del Hospital de Valencia, y Vicente Guillem, jefe de Oncología del Instituto Valenciano de Oncología. Ambos se han mostrado partidarios de un «trabajo de coordinación, de forma que ningún paciente deje de beneficiarse del acceso a las técnicas de diagnóstico molecular y las mejora terapéuticas posibles».

■ Investigación. Desarrollan un dispositivo para monitorizar los tratamientos con Sintrom

Investigadores españoles desarrollan un dispositivo biosensor que permite monitorizar los anticoagulantes como el Sintrom, lo que ayudará a pacientes y médicos a regular la dosis del fármaco para lograr el efecto óptimo, algo clave en personas tratadas con anticoagulantes. El dispositivo plasmónico contiene unas nanoestructuras de oro que detectan el medicamento anticoagulante de una manera exacta a partir de una pequeña muestra de sangre del paciente y sin necesidad de realizar un tratamiento previo.



■ Bulos en salud. Los médicos achacan al WhatsApp el aumento de noticias falsas

Los médicos han detectado un incremento de los bulos de salud que circulan entre sus pacientes, un aumento que el 77% de ellos achaca a las redes sociales y WhatsApp, según el I Estudio sobre Bulos en Salud. Además dos de cada tres profesionales ha atendido en el último año a ciudadanos preocupados por lo que ha resultado ser un engaño, las pseudoterapias suponen el 71% del contenido de los bulos, seguido de la alimentación (54%), el cáncer (54%) y los efectos secundarios de los fármacos (36%) y siendo Internet el principal canal por el que se transmiten los bulos (69%), las redes sociales (63%) y la mensajería instantánea (30%), apunta el estudio.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

APARATO DIGESTIVO

HPShospitales.com

