

## 13.1. Dolor de estómago. Úlcera de estómago o de duodeno

La **úlcera de estómago o duodeno** es una herida en la piel (mucosa) que recubre el estómago (úlcera gástrica) o el duodeno (úlcera duodenal). El duodeno sigue al estómago y es la primera parte del intestino delgado.

El **síntoma más común es el dolor** entre el esternón y el ombligo («boca del estómago»). No todo el mundo con dolor en esa zona tiene úlcera. También se puede tener úlcera y no tener dolor.

La mayoría de las **úlceras están causadas por una infección** por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Otra causa frecuente es la toma de medicamentos antiinflamatorios, entre ellos la aspirina.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite las comidas que le provocan molestias:** picantes, especias, pimientos, cebolla, tomate, chocolate u otros.
  - **Suprima los irritantes del estómago:** bebidas con alcohol (vino, cerveza, etc.), café (café con leche), té, bebidas gaseosas, zumos de naranja o limón.
  - **Haga comidas frecuentes** (cinco al día) y no se acueste hasta pasadas unas 2 horas después de comer.
  - **Deje de fumar.** Se sentirá mejor.
  - **Reduzca el estrés.**
  - **Revise con su médico todas la medicinas** que toma de forma habitual o esporádicamente por su cuenta: antiinflamatorios, etc.
  - **Siga las propuestas de su médico.** Puede que le recomiende un tratamiento o una prueba complementaria: prueba del aliento o, lo más frecuente, una endoscopia (gastroscopia). La **gastroscopia** consiste en hacer llegar al estómago un tubo pequeño con una cámara en su extremo. El tubo se introduce suavemente por la boca y se lleva al estómago para ver toda la mucosa. No es doloroso. Permite tomar muestras de tejidos (biopsia) y saber si usted está infectado por la bacteria *Helicobacter pylori*.
- Si no está infectado, puede que solo necesite un fármaco durante unas semanas.
- Si está infectado, el tratamiento dura 1 semana y suele combinar dos antibióticos y un antiulceroso, que alivia los síntomas y facilita la cicatrización de la lesión. Este breve tratamiento cura la infección para siempre en más del 90% de los enfermos, pero es fundamental que lo cumpla bien. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Aunque note molestias, si son ligeras, continúe el tratamiento ya que serán solo unos días. Si no lo tolera, consulte de nuevo con su médico para valorar alternativas.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Con carácter urgente si observa heces con sangre o de color negro o si presenta vómitos frecuentes.
- Si pierde peso y apetito.
- Cuando las molestias de dolor de estómago son frecuentes y no ceden con las medidas comentadas.
- Si no tolera el tratamiento para el *Helicobacter pylori* o continúa con los dolores después del mismo.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/ulcus\\_peptico.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/ulcus_peptico.asp)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000206.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000206.htm)



## 13.2. Ardor de estómago. Reflujo gástrico. Hernia de hiato

Cuando el ácido del estómago **sube por el esófago** produce una sensación de quemazón (ardor o acidez) desde el estómago hacia arriba, llegando incluso a la garganta. El ácido del estómago es muy fuerte e irrita el esófago.

Tener algo de reflujo puede ser normal. Más del 50% de mujeres embarazadas tiene ardores durante el embarazo. Se considera una enfermedad cuando usted presenta ardores frecuentemente.

También **algunas medicaciones** favorecen los ardores.

La **hernia de hiato** consiste en que una parte del estómago sube desde el abdomen al tórax, lo que favorece el reflujo. No obstante, muchas personas tienen hernia de hiato y no presentan reflujo.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite las comidas abundantes.** Haga comidas más frecuentes, pero de cantidades más pequeñas.
- **No se acueste hasta 2-3 horas después de las comidas.** Si los ardores aumentan por la noche, intente dormir con la cabecera de la cama elevada o ponga un cojín bajo el colchón en la cabecera de la cama, para dormir con la parte superior del cuerpo un poco incorporada.
- **Evite los alimentos que le sientan mal:** chocolate, café, té, alcohol, bebidas gaseosas, zumos de limón y naranja, pimienta y alimentos grasos.
- Evite el ejercicio físico intenso si esto le aumenta los ardores.
- **No fume y cuide su peso,** se sentirá mucho mejor.
- **Siga el tratamiento** que le proponga su médico. Dependerá de la intensidad y frecuencia de las molestias. A veces será suficiente tomar antiácidos cuando aparezca el ardor. A otras personas quizás se les deberá realizar una gastroscopia y administrar medicamentos del tipo omeprazol o ranitidina, tal vez durante toda su vida.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando los ardores sean frecuentes (más de 2 veces a la semana). No es un síntoma peligroso y existen tratamientos para evitarlos.
- Si presentara ardor como efecto secundario de los medicamentos.
- Si no consigue mejoría con la medicación que le han indicado.
- Si tiene dificultad para tragar, especialmente los sólidos.

- Si tiene ronquera, afonía, tos o ahogo brusco o pitidos en el pecho de predominio por la noche, o la garganta seca.
- Si presenta vómitos oscuros o sangre en el vómito.
- Si tiene una pérdida de peso o del apetito sin una causa explicable.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/erge.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/erge.asp)
- [www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/Enfermedad%20por%20Reflujo%20Gastrico%20\(ERGE\).pdf](http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/Enfermedad%20por%20Reflujo%20Gastrico%20(ERGE).pdf)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gerd.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gerd.html)



Puedo acostarme porque ya hace 2 horas que cené

## 13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis

La **diarrea** es la eliminación de heces más blandas y con una frecuencia de deposiciones mayor a 3 veces en un día. Lo más habitual es que se cure en 1 o 2 días.

La **causa más frecuente** suele ser un alimento en mal estado, una infección, algunos medicamentos o incluso el estrés emocional.

### ¿Qué puede hacer?

- **Lávese las manos** con agua y jabón frecuentemente, especialmente antes de las comidas, después de ir al retrete o de cambiar los pañales.
- **Beba abundantes líquidos**, en pequeñas cantidades, de manera continua, pero sin forzar. Unos 3 l al día en forma de agua o también:
  - **Limonada.** En 1 litro de agua eche 4 cucharadas de azúcar, media cucharita de sal, media cucharita de bicarbonato y el zumo de 2-3 limones exprimidos.
  - **Agua de arroz.** Hierva en 1 litro de agua un puñado de arroz (50 g) durante 30 minutos, cuélelo y deje que se enfríe antes de tomarlo.
  - **Agua de zanahoria.** Hierva en 1 litro de agua 250 g de zanahoria cortada a trozos pequeños durante 60 minutos, añada un poco de sal y deje que se enfríe antes de tomarlo.
  - **Infusiones** de manzanilla o menta.
 Cualquiera de estas preparaciones puede guardarse un máximo de 24 horas en la nevera.
- En **caso de vómitos**, espere 1 hora antes de tomar nada y empiece con pequeños sorbos o 1 cucharada de agua azucarada (especialmente en niños) cada 10 minutos. Aumente la frecuencia y la cantidad si hay buena tolerancia. Si se repite el vómito, repita este proceso.
- Empiece a **comer poco a poco**. Evite los ayunos de más de 6 horas. Tome comidas suaves de su gusto: arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria.
- **Puede añadir** pollo o carne de ave a la plancha (sin piel), jamón york, pescado blanco cocido o a la plancha (congelado o fresco).
- También **puede tomar** manzana asada, membrillo, plátano maduro. **Evite** el resto de frutas y las verduras crudas durante 1 semana.
- **No tome leche**, en cambio el yogur le puede ir bien.
- **Evite también:**
  - Las bebidas frías, los refrescos, el agua con gas y el café.
  - Los dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar.
- **Evite las medicinas**, salvo los antitérmicos (paracetamol) si tiene fiebre. En general, los antibióticos están desaconsejados y los antidiarreicos contraindicados en caso de fiebre.



Por tanto, si no tengo fiebre, ni vómitos, ni observo sangre en las heces, debo seguir haciendo la dieta y bebiendo muchos líquidos como me indicó...

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene un dolor agudo intenso en la tripa o en el ano.
- Si la fiebre es alta (mayor de 38,5°C).
- Si ve sangre y moco en las heces.
- Si no mejoran los vómitos a pesar de los consejos propuestos.
- Si tiene verdadero malestar general, boca seca y piel pálida.
- Si no tiene fiebre, ni vómitos, ni presenta sangre en las heces, pero la diarrea no mejora después de 3 días con una dieta e hidratación correctas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/2dietas/gastroenteritis\\_aguda.asp](http://www.fisterra.com/salud/2dietas/gastroenteritis_aguda.asp)
- [www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/gastroenteritis](http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/gastroenteritis)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diarrhea.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diarrhea.html)

## 13.4. Intolerancia a la lactosa en el niño y el adulto

La lactosa es un azúcar que hay en la leche. Tener **intolerancia a la lactosa** significa que su intestino no digiere bien dicho azúcar y le puede provocar náuseas, retortijones, hinchazón del vientre, gases, diarrea y heces flotantes y de olor fétido pasado un período de tiempo de entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que tengan lactosa.

Las molestias suelen aliviarse unas horas después. Los niños pequeños en ocasiones pueden presentar solo pérdida de peso. Hay diferentes grados de intolerancia. Algunas personas no pueden ni probar la leche, otras en cambio pueden tomarla en pequeñas cantidades, sobre todo si se acompaña con otro tipo de comida.

### ¿Qué puede hacer?

- Observe a partir de qué cantidad de leche se encuentra mal, para tomar menos. En ocasiones, la cantidad de leche que le sienta mal, si la reparte en 2 o más veces al día, puede que la tolere perfectamente.
- **Es importante que usted sepa qué alimentos le van bien y cuáles no.** Puede que le sienten bien algunos helados y algunos tipos de yogures o quesos, pero otros no.
- Especialmente tenga cuidado con la leche, crema de leche, leche en polvo, evaporada o condensada, yogur, queso, helados, sorbetes, batidos, natillas, postres lácteos, chocolate con leche, alimentos fritos con mantequilla, bollería que contenga leche o derivados de la leche (donuts, tortitas, creps, bollos, bizcochos, galletas, pastas, tostadas, etc.).
- Si le sienta muy mal algo, **lea la etiqueta.** Evite los siguientes ingredientes: leche, cuajada de leche, suero de leche, caseína, lactosa o «azúcares» (cuando viene en plural, puede ser que uno de ellos sea lactosa). Puede encontrar estos componentes en los productos que menos sospeche: fiambres, salchichas, productos precocinados, puré de patatas, etc. Recuerde también que algunos medicamentos pueden llevar lactosa.

No contiene ni leche ni ninguno de sus derivados.



### ALIMENTOS HABITUALMENTE SIN LACTOSA

- Leche de soja, leche de arroz, leche de almendra en polvo o líquida, e incluso leche de cabra (es muy pobre en lactosa).
- Los productos lácteos son ricos en calcio y vitamina D. Si usted no está tomando leche ni ninguno de sus derivados, es importante que ingiera otros alimentos con calcio y vitamina D. La leche de soja o de arroz complementadas con vitaminas y minerales pueden ser buenos sustitutos. Las venden en algunos supermercados. Lea bien las etiquetas.
- Todas las carnes, vegetales y frutas naturales. Incluidas la pasta, el arroz, la cebada y las legumbres secas.
- Golosinas duras, chicle, regaliz y otras golosinas que no contienen chocolate.
- Bebidas gaseosas, café y té.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si las náuseas, los retortijones el hinchazón del vientre, los gases o la diarrea empeoran o no mejoran con la dieta sin lactosa, o en caso de que aparezcan nuevos síntomas.
- Si a pesar de seguir la dieta sin lactosa, pierde peso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.med.utah.edu/pated/handouts/pdfs/handout5866.pdf](http://www.med.utah.edu/pated/handouts/pdfs/handout5866.pdf)
- [http://www.tuotromedico.com/temas/intolerancia\\_a\\_la\\_lactosa.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/intolerancia_a_la_lactosa.htm)
- <http://www.youngwomenshealth.org/splactose.html>
- <http://www.nichd.nih.gov/milk/espanol/porqueleche/actosa.cfm>
- [http://saludyalimentacion.consumer.es/intol\\_lactosa/tres.html#b2](http://saludyalimentacion.consumer.es/intol_lactosa/tres.html#b2)

## 13.5. Enfermedad celíaca. Celiacuía

En la celiacuía el intestino no puede digerir el **gluten**, más concretamente la **gliadina**, una proteína vegetal que se encuentra en el trigo, la avena, el centeno y la cebada. La **enfermedad celíaca** suele iniciarse en la infancia, pero también puede aparecer en adultos. Puede provocar dolor de tripa, gases o diarrea. También disminuye la absorción de otros alimentos necesarios, lo que provoca pérdida de peso, detención del crecimiento, anemia, etc. Se controla si hace una dieta sin esta proteína.



### ¿Qué puede hacer?

**Contacte con las asociaciones** de enfermos celíacos de la zona donde vive. Le darán información sobre alimentos, tiendas, restaurantes, etc., para celíacos.

Cada vez que coma algo con gluten le va a dañar el intestino. **Si hace la dieta correctamente se encontrará bien y llevará una vida normal.**

Es muy importante que su familia se implique en la dieta. **Lea siempre las etiquetas de los alimentos que compra.**

#### ALIMENTOS CON GLUTEN Y QUE NO DEBE TOMAR

- Pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena. Sémola de trigo.
- Bollos, pastas de todos los tipos, galletas, bizcochos, magdalenas y pastelería en general.
- Chocolates, a no ser que en las etiquetas indiquen que no tienen gluten.
- Cerveza, malta, agua de cebada, bebidas destiladas.
- Los alimentos preparados (cubitos de caldo, sopas de sobre, comidas preparadas, etc.).
- Los **ingredientes** incluidos en la etiqueta que pueden tener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1422, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
- Si hace alubias con chorizo y el chorizo lleva gluten, no vale con separar el chorizo y tomar las alubias.
- No use el aceite con el que se han frito alimentos con gluten.

#### ALIMENTOS QUE PUEDEN TENER GLUTEN (sólo los puede tomar si en la etiqueta pone que no llevan gluten)

- Charcutería en general (mortadela, salchichas, pasteles de jamón o carne).
- Quesos fundidos de sabores. Patés y conservas.
- Dulces, caramelos y helados. Turrón y mazapán.
- Café y té instantáneos.

#### ALIMENTOS SIN GLUTEN. PUEDE TOMARLOS SIN PROBLEMAS

- Leche y derivados: quesos normales, requesón, nata, yogures naturales y de sabores (cuidado con los «trapezones») y cuajada.

- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos. Frutas. Legumbres.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales y fritos (los tostados pueden tener gluten).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

**En bares y restaurantes:** tener en cuenta que las tortillas pueden llevar levadura. Los aceites de las freidoras pueden haberse usado para freír croquetas o empanadillas. Las salsas pueden llevar harina. Los rebozados, purés o cremas de verdura pueden contener pan tostado.

**Evite** tomar los productos hechos artesanalmente y los que no estén etiquetados.

**Fíjese en los medicamentos,** pueden tener gluten y harinas.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si a usted o a alguien de su familia cercana le han diagnosticado esta enfermedad. En este último caso, el riesgo de que usted la padezca es mayor, pero eso no quiere decir que obligatoriamente vaya a desarrollarla.
- Si no mejora con la dieta en las 2 primeras semanas, ya que en pocos casos tarda más tiempo en notarse mejoría. Lo más frecuente es que esté consumiendo algún alimento que lleve gluten y no se haya dado cuenta.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.celiacos.org>
- <http://www.aepap.org/faqqad/faqqad-celiaca.htm>
- <http://www.tupediatra.com/temas/tema137.htm>
- <http://www.msc.es/insalud/guias/celiaca.htm>

## 13.6. Colon irritable. Síndrome del intestino irritable

El **colon irritable** se produce porque los intestinos se contraen con demasiada fuerza o con poca fuerza. Esto hace que la comida se mueva muy rápido o muy despacio a través de ellos.

Las principales causas de esta alteración son las situaciones de **tensión o estrés**; los cambios de rutina (por ejemplo, los viajes) pueden desencadenar o empeorar los síntomas. También el hecho de comer rápido, no masticar bien, tomar bebidas con gas o masticar chicle aumentan la cantidad de **aire en el intestino**, lo que produce dolor de barriga.

Es una enfermedad muy frecuente y molesta, pero **no es grave**. No empeora con la edad y tampoco produce complicaciones destacables.

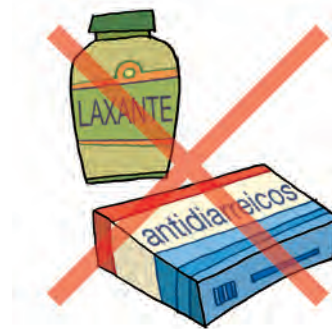
Las molestias más frecuentes son gases, sensación de plenitud («tripa llena»), y en ocasiones diarrea, estreñimiento, dolores abdominales, urgencia para ir a defecar, sensación de necesidad de defecar después de haberlo hecho, etc.

### ¿Qué puede hacer?

- Debe **aprender a convivir con este problema** y hacer una vida normal.
- El mejor tratamiento es la **tranquilidad** y una **alimentación saludable**.
- Busque maneras para reducir su tensión (estrés). Encuentre tiempo para realizar **técnicas de relajación** y **ejercicio físico**.
- **Evite las comidas que le sientan mal**.
- Reparta las comidas. Trate de hacer 6 pequeñas comidas diarias en vez de 3 grandes.
- Los alimentos que le pueden perjudicar son: café, té, chocolate, cacao, especias, alcohol, tónica, sopas de sobre, derivados lácteos (quesos, yogur, etc.), bollería, pasteles, helados, mantequilla, etc., pero sobre todo aquellos que tengan mucha grasa.
- **Si tiene muchos gases**, tome con moderación legumbres, puerros, cebollas, brócoli, col o coliflor y evite las bebidas con gas.
- **Si tiene estreñimiento** beba más agua (de 1,5 a 2 l al día). No use laxantes. Puede convertirse en dependiente de estos y sus intestinos se debilitarán. Deberá añadir fibra o salvado de trigo a su alimentación. Recuerde que los cambios de su dieta se tienen que hacer poco a poco, dando tiempo a que el cuerpo se adapte.
- **Si tiene diarrea**, adecue su dieta. No utilice antidiarreicos por su cuenta.
- **Si tiene dolor abdominal**, puede aliviarlo aplicando calor local suave.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si no puede controlar su estrés y tiene ansiedad.
- Si el dolor abdominal, la diarrea o el estreñimiento empeoran o se hacen más frecuentes.
- Si observa sangre al defecar.
- Si tiene una importante pérdida de peso.
- Si aparece la fiebre acompañando a otros síntomas.



### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm)
- [www.fisterra.com/salud/2dietas/colon\\_irritable.asp](http://www.fisterra.com/salud/2dietas/colon_irritable.asp)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome.html>

## 13.7. Estreñimiento crónico

Estar estreñado significa tener problemas para expulsar las heces porque son muy duras. El intestino tiene que hacer un gran esfuerzo para poder expulsarlas. Esto puede producir molestias importantes y, a la larga, hemorroides y diverticulosis.

Se llama estreñimiento crónico a aquel que dura más de un año.

No todas las personas tienen los mismos hábitos a la hora de defecar. Se considera normal expulsar las heces desde 3 veces al día hasta 3 veces por semana.

Todo el mundo ha estado estreñado en alguna ocasión, pero es más frecuente en las personas mayores y durante el embarazo.



### ¿Qué puede hacer?

- **Beba abundantes líquidos.** Al menos 2 l diarios de agua, caldos de verdura, zumos de fruta. Mejor en ayunas o antes de las comidas.
- **Coma más fibra:** verdura (cruda o cocida), legumbres, fruta con piel (ciruelas, cerezas, uvas, fresas, peras, manzanas, etc.), fruta sin piel (naranjas, higos), frutos secos, cereales integrales (pan, avena, arroz). Las ciruelas y el kiwi son las mejores frutas laxantes.
- **Añada un poco de salvado de trigo** a la comida, mejor en la verdura que en el yogur o la leche. La cantidad de salvado dependerá de su estreñimiento. Empiece espolvoreando poca cantidad sobre la comida, y si no mejora el estreñimiento, vaya aumentando hasta 4 cucharadas al día.
- Si su médico le receta laxantes, empiece también con poca cantidad. Con el salvado y con los laxantes puede notar más gases y molestias al principio. Conviene beber mucho líquido en los dos casos.
- **Eduque a su intestino.** No se retenga, vaya al servicio cuando sienta ganas. Intente ir al baño siempre a la misma hora (después del desayuno suele ser más fácil). Tómese un tiempo prudencial, de 15 a 20 minutos, para intentar alguna deposición. Por el contrario, si tiene

hemorroides no esté demasiado tiempo sentado en la taza. La mejor postura es sentado en el retrete con los pies levantados un palmo del suelo, puede colocar un cajón o un taburete bajo o una caja de zapatos.

- **Haga ejercicio físico** con frecuencia (caminar, ir en bicicleta, nadar).
- **No tome laxantes ni enemas frecuentemente.** Si los ha usado durante mucho tiempo, tendrá que volver a entrenar su cuerpo para que funcione sin ellos. Si es así, sea paciente, sus intestinos pueden necesitar muchos meses para volver a la normalidad.
- No tome **medicamentos** por su cuenta. Algunos pueden provocar estreñimiento.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el estreñimiento es algo nuevo o está fuera de lo común en su caso.
- Si, a pesar de seguir las medidas indicadas, no mejora.
- Si se trata de niños o mujeres embarazadas, o lactantes.
- Si además tiene dolor abdominal intenso, vómitos o fiebre.
- Si empieza a perder peso y no sabe por qué.
- Si ve sangre en sus heces.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/estrenimiento.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/estrenimiento.asp)
- [www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/estrenimiento](http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/estrenimiento)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/constipation.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/constipation.html)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/constipation.html>

## 13.8. Lombrices. Gusanos. Oxiuros

Las **lombrices** (oxiuros) son como pequeños hilos blancos de 0,5-1 cm de longitud que viven en el intestino. Son muy frecuentes en los niños.

El **contagio** se produce por los huevos a través de las manos, los alimentos, el agua, las piscinas y sobre todo en casa, en los dormitorios y baños. Pasan de mano en mano al compartir juguetes, ropa, el baño, incluso al sacudir las sábanas. Por esto se transmiten con facilidad a otros miembros de la familia.

No existe ninguna relación entre que su hijo tome golosinas y la aparición de lombrices.

Los oxiuros depositan sus **huevos** por la noche en los márgenes del ano, por esta razón una molestia frecuente es el picor en el ano, sobre todo por la noche. También puede observar que el niño tiene problemas para dormir, se despierta muchas veces, tiene pesadillas. Puede producir irritación en los genitales y en las niñas incluso un poco de flujo. No está claro que provoquen dolor de tripa, falta de apetito, cansancio, anemia, rechinar de dientes o que sean la causa de que no engorde.

### ¿Qué puede hacer?

- Si le pica el ano, puede comprobar si hay lombrices examinando al niño 2-3 horas después de que se haya dormido.
- Si no las ve pero el niño tiene picores, consulte a su médico para que valore si es conveniente hacer algún tipo de análisis.
- El **tratamiento es simple y eficaz**, pero es necesario repetirlo a los 15 días.
- Es conveniente que tomen el tratamiento **todos los miembros de la familia**, aunque no tengan molestias.



### CÓMO EVITAR QUE CONTAGIE O QUE LOS VUELVA A COGER

- Haga que su hijo/a se lave muy bien las **manos y las uñas** antes de cada comida y después de ir al baño. Córtale sus uñas cortitas, porque los huevos se pueden acumular ahí. Evite que se chupe el dedo y se coma las uñas.
- **Lave con agua caliente** la ropa de su hijo/a, el pijama, las toallas y la ropa de cama el primer día que tome la medicación. Evite sacudirla. No hace falta que esterilice los juguetes, desinfecte los muebles o lave las cortinas o las alfombras.
- Es mejor que use un **pijama cerrado**. Le será más difícil tocarse con los dedos y así tampoco se esparcen las lombrices por las sábanas.
- Cuando lleve 3 días tomando el medicamento, **bañe** a su hijo/a cada mañana, enjuagando el área del ano.
- No hay motivo para cambiar las comidas. Puede seguir llevándolo a la guardería o al colegio. Una vez tratado no existe necesidad de evitar el contacto con otros niños.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si presenta picor persistente en la zona del ano o ve las lombrices. Indique a su médico el número de personas que viven en casa.
- Si el picor no mejora o empeora con el tratamiento.
- Si las lombrices son diferentes: más largas, anchas o planas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/las-lombrices-como-es-posible-que-mi-hijo-le-hayan-salido-esos-bichitos](http://www.familiaysalud.es/nos-preocupa-que/las-lombrices-como-es-posible-que-mi-hijo-le-hayan-salido-esos-bichitos)
- [www.umm.edu/esp\\_ency/article/001152.htm](http://www.umm.edu/esp_ency/article/001152.htm)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001152.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001152.htm)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/pinworm-infection/causes-risk-factors.html>



## 13.2. Hemorroides. Fisura anal

Las **hemorroides** o almorranas son venas hinchadas en la zona del ano. Suelen producir picor o dolor y a veces pueden sangrar. Es un **trastorno benigno**, aunque puede ser molesto y durar mucho tiempo.

Casi todas las personas tienen hemorroides alguna vez en su vida. Si sus padres las tienen, usted tiene más posibilidades de padecerlas. También son más frecuentes en las mujeres embarazadas. Aunque la causa más común es por el esfuerzo al hacer de vientre, sobre todo en estreñidos, también pueden aparecer tras diarreas prolongadas.

Cuando las heces son muy duras y de gran tamaño pueden producir fisuras anales. Son pequeños desgarros o heridas en la piel (mucosa) del ano y producen dolor intenso o sangrado cuando se intenta defecar.

El tratamiento adecuado puede resolver este problema, pero en ocasiones es preciso operarse. Su médico le informará de la opción que más le conviene a usted.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite el estreñimiento.** Beba muchos **líquidos** (2 o 3 l al día) y coma más **fibra**: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Si aumenta el volumen de las heces, estarán menos tiempo en los intestinos y tendrá menos dolor al hacer de vientre.
- Evite el café, el exceso de sal, las especias, los ácidos, el chocolate, los picantes y el alcohol.
- Es importante que haga una **actividad física** todos los días (por ejemplo, caminar). Evite ir en bicicleta, montar a caballo o el remo.
- Si su trabajo le obliga a estar mucho tiempo sentado o de pie quieto, mueva las piernas o pasee de vez en cuando.
- Intente no hacer viajes muy largos en coche.
- Vaya al váter cuando sienta necesidad de hacerlo. No se contenga.
- Evite estar sentado mucho tiempo en la taza, y tampoco haga grandes esfuerzos para vaciar los intestinos.
- No use laxantes sin indicación de su médico. Pueden producirle dolor de barriga y diarrea, lo que empeoraría las hemorroides.
- **La higiene correcta del ano** es fundamental, pero no es bueno lavarlo más de 1 o 2 veces al día. Use un jabón neutro. Límpiense el ano después de cada defecación

dándose palmaditas suaves con papel higiénico húmedo o toallitas humedecidas como las de los bebés. Evite el papel higiénico con perfumes o colorantes.

- Evite frotar o rascar, las hemorroides se irritan más y se sentirá peor.
- Utilice ropa interior de algodón.
- **Cuando tenga dolor**, haga baños de asiento de agua tibia (no caliente) durante 10-15 minutos, 3 o 4 veces al día.
- Si las hemorroides están hinchadas, aplíquese una bolsa de hielo durante unos minutos. Si se salen del ano, lo mejor es intentar devolverlas a su posición habitual haciendo una leve presión con el dedo.
- Puede tomar paracetamol para aliviar el dolor.
- El tratamiento con **pomadas** puede aliviarle pero no cura. Evite utilizarlas durante más de 1 semana ya que, a la larga, pueden provocar atrofia de la piel del ano.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sangra mucho o durante varios días después de la deposición.
- Si tiene dolor intenso en el ano y no siente alivio con el tratamiento casero.
- Si se encuentra cansado, con falta de fuerza, pálido o ha perdido peso.
- Si presenta dolores abdominales intensos.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/hemorroides.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/hemorroides.asp)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000292.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000292.htm)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/hemorrhoids.html>



Los baños de asiento de agua tibia me alivian el dolor

## 13.10. Gases. Digestiones pesadas

Muchas personas tienen la tripa hinchada, eructan, tienen aires, pesadez después de comer, náuseas e incluso ardor.

Es frecuente que todas estas molestias las tenga porque se le acumulan gases en el intestino debido a que traga aire sin darse cuenta: por comer deprisa, no masticar bien las comidas, a veces simplemente por estar estresado o con ansiedad. O también porque introduce gas con las bebidas. En otras ocasiones, no hay una causa clara. En cualquier caso, no debe preocuparse, aunque es molesto, **no es grave**.

### ¿Qué puede hacer?

- La mayoría de las veces su médico no le propondrá realizar ninguna prueba. **Lo que tiene es benigno** y seguramente le va a aparecer y desaparecer muchas veces a lo largo de su vida. Suele durar años.
- Si sigue las siguientes normas, se encontrará mejor y podrá hacer una vida normal:
  - Evite los alimentos que le sientan mal.
  - Evite también las comidas abundantes, los picantes y las salsas.
  - Haga comidas menos abundantes. Coma sentado, despacio y mastique bien los alimentos.
  - Beba poca cantidad de líquido durante las comidas, siempre **sin gas**.
  - Evite chupar caramelos y masticar chicle.
  - No fume, se encontrará mejor.
  - No hable acaloradamente mientras come.
  - Evite el café y el alcohol, se sentirá mejor.
  - Procure evitar las situaciones de estrés.

### SI TIENE MUCHOS GASES

- Disminuya o evite las legumbres, el arroz, los guisantes, las habas, la coliflor, la col, el repollo, los rábanos, las cebollas, las acelgas, las patatas y las sopas.
- Tome la fruta madura y sin piel. Puede tomar zumos pero sin gas.
- Reduzca el azúcar y evite los alimentos dulces y de pastelería.
- Cocine la carne y el pescado a la plancha, asado o cocido. Evite freírlo y rebozarlo.
- No tome más de 1 vaso de leche al día. Puede tomar yogur.
- **Si tiene ardor**, es más frecuente que aparezca al tumbarse o cuando se inclina hacia delante. Evite acostarse o tumbarse en las 2 o 3 horas siguientes a las comidas.
- No tome **medicamentos** por su cuenta. En todo caso, si tiene dolor, utilice preferentemente paracetamol. Siga bien las instrucciones de su médico si le ha recomendado medicación.



Hoy he comido demasiado

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si las molestias empiezan cuando usted tiene más de 55 años.
- Si las molestias que tiene son frecuentes y no desaparecen.
- Si tiene pérdida de peso, vómitos, dolor al tragar los alimentos o dolor de estómago intenso.
- Si presenta heces negras (como el alquitrán).
- Si se nota un bulto en el abdomen y persiste durante todo el día.
- Si alguna medicación que le han dado le produce molestias.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/meteorismo.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/meteorismo.asp)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003124.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003124.htm)

## 13.11. Hepatitis aguda

Hepatitis significa **inflamación del hígado**. La causa principal es una infección por virus, pero también la puede producir la toma excesiva de alcohol e incluso de algunos medicamentos. Se llama aguda cuando la hepatitis se cura antes de los 6 meses.

Si es leve, puede que usted no tenga ninguna molestia y que la descubra su médico al hacerle un análisis de sangre. Si es más intensa, puede presentar fatiga, fiebre, dolor muscular, náuseas, vómitos, molestias en la tripa, color amarillento en la piel (ictericia), orina oscura y heces blanquecinas. Normalmente es una enfermedad benigna, pero necesita tiempo para curarse. Deberá hacerse análisis: transaminasas y serología.

### ¿Qué puede hacer?

- Haga **reposo** unas semanas, aunque no es necesario que se quede en la cama. Más adelante, aunque los análisis no estén bien del todo, puede empezar progresivamente a hacer algún tipo de actividad física. No debe hacer deporte hasta que se cure del todo. Aunque ya hayan desaparecido las molestias, es normal que las transaminasas sigan altas durante más tiempo.
- Siga una **dieta normal**. Puede ser que al principio las grasas le sienten mal, evítelas. Los primeros días le va a sentar mejor la fruta, la pasta y el arroz. Si no tiene mucha hambre, coma varias veces al día y menor cantidad.
- No tiene por qué dejar de tomar ningún alimento en especial (chocolate, leche, huevos), sobre todo si le sientan bien.
- **Evite beber alcohol** hasta que se cure.
- Consulte con su médico la medicación que está tomando.

#### HEPATITIS A

- La causa más frecuente de contagio es la toma de agua o alimentos (por ejemplo, moluscos crudos) contaminados. El riesgo aumenta en viajes a países poco desarrollados o por el contacto con otros niños en guarderías o escuelas.
- Báñese frecuentemente, tenga especial cuidado de lavarse las manos con jabón y agua muy caliente, sobre todo después de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos, al cambiar un pañal o sábanas sucias.
- Evite los alimentos crudos, la frutas que no se puedan pelar, el agua o los zumos no embotellados. En los países en vías de desarrollo evite tomar agua del grifo, incluso en los hoteles de lujo; reciben el agua de la red general.
- No comparta cubiertos, cepillos de dientes, etc., durante unos 15 días.
- Esta enfermedad se cura, prácticamente siempre, sin dejar secuelas al cabo de unas semanas. En ocasiones se debe vacunar a los familiares o compañeros.



#### HEPATITIS B

- Se suele contagiar al mantener relaciones sexuales o compartir jeringas con personas infectadas, o al realizarse heridas, tatuajes o *piercings* con material contaminado.
- En un pequeño porcentaje de personas, puede hacerse crónica.
- Se dispone de una vacuna efectiva, actualmente incluida en el calendario vacunal infantil.



#### HEPATITIS C

- Las causas más frecuentes de contagio son: por compartir jeringas con personas infectadas o por heridas, tatuajes o *piercings* efectuados con material contaminado. También por inhalación de drogas (cocaína o *crack*). Antes de 1992, como no se disponía de una técnica efectiva para detectar el virus, este podía transmitirse por transfusiones de sangre o trasplante de órganos.
- La transmisión sexual del virus de la hepatitis C es muy poco frecuente.
- A veces es conveniente tratarla con medicamentos.
- Se puede hacer crónica con más frecuencia que la hepatitis B.
- Si el virus de la **hepatitis es el B o el C**, además de las medidas higiénicas citadas para la hepatitis A, debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Limpie todas las manchas de sangre con un desinfectante (yodo).
  - No comparta agujas, cuchillas de afeitar, cortauñas, ni cepillos dentales.
  - Utilice el preservativo en todas las relaciones sexuales, hasta que su médico no le indique lo contrario.
  - Proteja sus heridas con vendas para evitar contagiar a otras personas.
  - Si padece una hepatitis crónica, informe siempre a los profesionales sanitarios antes de que le extraigan sangre o le curen heridas.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si vomita persistentemente.
- Si tiene fiebre alta o se le hincha la tripa.
- Si se encuentra muy adormilado o tembloroso.
- Si se sigue encontrando mal después de 3 semanas del inicio del tratamiento.
- Si cree que alguien de su familia se ha infectado.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001154.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001154.htm)

## 13.12. Hepatitis vírica crónica

Hepatitis significa **inflamación del hígado**. Se llama crónica cuando dura más de 6 meses. Después de una hepatitis vírica aguda, la mayoría de personas se recupera totalmente, pero otras no. Los virus que pueden producir hepatitis crónica son el B y el C.

Estos virus pueden contagiarse de diversas maneras:

- Hepatitis B: por relaciones sexuales, compartir jeringas con personas infectadas, por heridas, tatuajes o *piercings* hechos con material contaminado, por inyecciones puestas hace muchos años, cuando no se usaba material desechable.
- Hepatitis C: por compartir jeringas con personas infectadas, por inhalación de cocaína o *crack*, por transfusión o trasplante de órganos hechos antes de 1992. La transmisión sexual no es común, pero puede ocurrir.

La hepatitis B y C no se contagian por abrazarse, besarse, darse las manos, compartir comida y bebidas, utilizar los mismos platos y cubiertos, la misma ducha e inodoro, ni las mismas toallas y lavadora.

Es normal que usted no tenga ninguna molestia y se descubra la hepatitis crónica al hacerse un análisis de sangre y observar que hay un aumento de las transaminasas y una serología positiva.

El virus de la hepatitis B puede desaparecer espontáneamente, pero es más difícil que esto ocurra con el virus de la hepatitis C.

La enfermedad progresa muy lentamente y mucha gente que la tiene nunca se va a sentir enferma. Además, muchas de las hepatitis crónicas producidas por virus tienen tratamiento.

### ¿Qué puede hacer?

- Siga una **dieta normal**.
- **No beba alcohol**.
- Puede realizar una **actividad física** como cualquier otra persona.
- No tome medicamentos por su cuenta.
- Limpie todas las manchas de sangre con un desinfectante (yodo).
- No comparta agujas, cuchillas de afeitarse, cortauñas, ni cepillos dentales.
- Proteja sus heridas con vendas para evitar contagiar a otras personas.
- Si tiene el virus de la hepatitis B, utilice preservativo en todas las relaciones sexuales. Su pareja y resto de convivientes deben vacunarse de la hepatitis B.



- Si tiene el virus de la hepatitis C, la posibilidad de contagiar a su pareja es muy baja, y en caso de embarazo, las posibilidades de contagiar al niño son muy pequeñas. No existe vacuna para la hepatitis C.
- Si padece una hepatitis crónica, informe siempre a los profesionales sanitarios antes de que le extraigan sangre o le curen heridas.
- Acuda a las visitas y análisis que le indique su médico. Algunas hepatitis crónicas pueden complicarse. La hepatitis C dispone de un tratamiento efectivo con medicamentos. Suele durar normalmente de 4 a 6 meses. Los efectos secundarios son frecuentes: fiebre, cansancio, dolores musculares, decaimiento. La mayoría de las personas sigue realizando su trabajo y haciendo una vida prácticamente normal.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Para realizar los análisis y pruebas que le indique su médico.
- Cuando tenga dudas del tratamiento o de su evolución.
- Si cree que alguien de su familia corre riesgo de infectarse.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org>
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000279.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000279.htm)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000284.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000284.htm)