

DISPEPSIA (GASES y DIGESTIONES PESADAS)

Recomendaciones para el dolor o molestias localizadas en la parte central del abdomen superior y que pueden estar asociadas a una sensación de plenitud, saciedad precoz, ardor o dolor en el estómago, gases en el intestino y digestiones pesadas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ⇒ **Evite el estrés.**
- ⇒ **Realice ejercicio físico de forma regular.**
- ⇒ **No fume ni beba alcohol. También evite el café de su dieta.**
- ⇒ **Mantenga un horario regular de comidas (coma tranquilo y mastique despacio).** Esto le permitirá evitar ingerir gran cantidad de gases con las comidas que pueden empeorarlos síntomas y hacer más fácilmente las digestiones.
- ⇒ **Haga comidas con mayor frecuencia, pero menos copiosas (4-6 comidas al día).**
- ⇒ **Si tiene síntomas de reflujo,** evite acostarse tras las comidas y si éstos se presentan especialmente por la noche, eleve la cabecera de la cama.



MEDIDAS DIETÉTICAS

Si asocia los síntomas con algún o algunos alimentos, puede probar a suprimir su consumo hasta que mejoren los síntomas. Luego, puede intentar introducirlos uno a uno para ver si realmente le producen gas y **tenga en cuenta los alimentos que más gases pueden producir**, por si alguno de ellos es el que le puede causar sus síntomas.

- * **LÁCTEOS:** Crema (nata), helado, leche helada, leche, otros productos lácteos.
- * **ALIMENTOS RICOS EN GRASAS:** carnes grasientas, salsas de cremas y nata, y los dulces.
- * **VEGETALES:** brécol, col de Bruselas, repollo, coliflor, maíz, pepino, pimentón verde, habas, cebollas, rábanos, nabos.
- * **LEGUMBRES SECAS:** judías negras, habas y judías blancas, arvejas, lentejas.
- * **FRUTAS:** ciruelas pasas y uvas pasas.
- * **GRANOS:** cereales o pan de salvado, abundante cantidad de productos de trigo entero.
- * **ENDULZANTES ARTIFICIALES:** manitol y sorbitol.
- * **EVITE BEBIDAS CON GAS:** reduzca las comidas que pueden irritar el tubo digestivo y desencadenar síntomas como el chocolate, fritos, picantes y especias.
- * **Evite fármacos que aumentan la flatulencia o retardan el tránsito intestinal, consulte con su médico.**



CONSULTE CON SU MÉDICO

- **Si las molestias no desaparecen con las recomendaciones anteriores o con tratamientos previos que ha estado siguiendo.**
- **Si ha notado pérdida de peso, vómitos, dolor al tragar los alimentos o dolor de estómago intenso.**
- **Si presenta vómitos, dolor abdominal, sangre en las heces o heces negras.**
- **Si las molestias empiezan cuando usted tiene más de 55 años.**