



■ Dispepsia funcional o indigestión, el dolor más común

Probablemente todos hemos sufrido dispepsia funcional, también conocida como indigestión, una molestia común en la “boca” del estómago que puede causar gran incomodidad.

La **dispepsia funcional** designa a un conjunto de síntomas del sistema digestivo caracterizados por la molestia, dolor o ardor de la parte superior del estómago. Es una molestia muy común, en especial en mujeres, y no suele causar grandes complicaciones. Sin embargo, es importante acudir a un médico si los síntomas persisten por un par de días e indagar en las posibles causas del cuadro. Afortunadamente, la disminución en el consumo de alimentos condimentados, café, alcohol y tabaco, y la adopción de buenos hábitos al momento de alimentarse pueden contribuir a la mejora de los síntomas.

■ ¿Qué es la dispepsia funcional?

Se le denomina **dispepsia funcional** o indigestión a una serie de síntomas bastante frecuentes que afectan al sistema digestivo, causando molestias, dolores, ardor y/o pesadez estomacal en la parte alta y media del abdomen, y que puede manifestarse junto a náuseas, hinchazón, eructos o acidez.



Este malestar es una de las principales causas de consultas a los médicos y gastroenterólogos. Según datos de un estudio realizado en seis países de Latinoamérica, alrededor del 25% de los adultos de Santiago habrían sufrido síntomas asociados a **dispepsia funcional**, siendo también mucho más frecuente en mujeres. Si bien no suele causar grandes problemas a la salud, puede generar molestias que afecten la realización de actividades cotidianas.

■ ¿Cuáles son sus causas?

En el caso de la **dispepsia funcional** no existen causas directas y comprobadas.

■ ¿Cuándo consultar a un especialista?

En caso de presentar molestias intensas y recurrentes es importante consultar a un especialista que examinará, indicará exámenes y descartará otras posibles causas del malestar que pueden requerir de mayores cuidados.

Como se mencionó anteriormente, la **dispepsia funcional** no suele generar grandes complicaciones para la persona que padece los síntomas. Sin embargo, en algunos casos el dolor en la parte superior del estómago puede ser similar a los característicos de un **ataque cardiaco** por lo que es importante acudir al Servicio de Urgencia más cercano, especialmente si existe dolor en la mandíbula, pecho y espalda, ansiedad y sudoración, y de esta forma descartar cualquier problema que represente un riesgo vital.

Junto a lo anterior es importante consultar con un especialista si:



- Existe fiebre alta. Esto puede indicar que se está ante la presencia de una infección estomacal.
- Los síntomas duran más de 4 días o se agravan repentinamente.
- Existe pérdida de peso sin razón aparente.
- Existe dolor de abdomen repentino y muy intenso.
- Hay presencia de sangre en vómitos y deposiciones.

Por su parte, el uso de medicamentos, especialmente de **antiácidos**, es común como tratamiento sintomático de la **indigestión**. En estos casos debe ser indicado por el médico tratante.

Finalmente, la terapia psicológica apunta a tratar y controlar el estrés, la depresión y ansiedad que pueden estar acompañando el malestar.

■ Recomendaciones para prevenir la dispepsia funcional

Junto a las modificaciones en la dieta, es importante llevar un estilo de vida saludable. A continuación, algunas recomendaciones para lograrlo:

- Tomarse el tiempo necesario para comer. Masticar los alimentos completamente reduce la carga del estómago, evitando posibles dolores.
- Evitar consumir alimentos muy tarde o antes de irse a dormir.
- Evitar el ejercicio inmediatamente luego de haber comido.
- Si está tratando de bajar de peso, hágalo de manera saludable a través de dieta y ejercicios.
- Si fuma ... deje de fumar



En resumen, la **dispepsia funcional** es un conjunto de síntomas gástricos cuyo origen no es completamente claro, pero que no genera grandes complicaciones a la salud más allá de molestias en la parte superior (o “boca”) del estómago, sensación de ardor, pesadez estomacal, hinchazón y acidez. Es muy frecuente en personas entre 18 y 50 años, principalmente mujeres. Para su prevención tener buenos hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable es clave.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

Asociación Española de Gastroenterología. «Dispepsia para pacientes.» *Infogastrum*. s.f.
http://sociedadgastro.cl/gastroweb/documentos/apacientes/02_INFOGASTRUM_Dispepsia_3p.pdf
(último acceso: 15 de enero de 2019).

Dominguez et al. «Su1618 ROME III Criteria-Based Prevalence of Dyspepsia Symptoms in General Populations in Six Countries in Latin America (SWOG Trial S0701).» *Gastroenterology* 142, n° 5 (2012): 465-465.

Fundación Española del Aparato Digestivo. «Dolor abdominal funcional.»
Revista Española de Enfermedades Digestivas 103, n° 9 (2012): 492.

Louro González, Arturo, Carmen Castiñeira, y Natalia Gómez.
Dispepsia. Guías clínicas de Fisterra. 11 de diciembre de 2016.
<https://www.fisterra.com/guias-clinicas/dispepsia/> (último acceso: 15 de enero de 2019).

Medline. *Indigestión*. 29 de enero de 2017.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003260.htm> (último acceso: 15 de enero de 2019).

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
Definitions & Facts of Indigestion. noviembre de 2016.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/indigestion-dyspepsia/definition-facts>
(último acceso: 15 de enero de 2019).

Treatment of Indigestion. noviembre de 2016.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/indigestion-dyspepsia/treatment>
(último acceso: 15 de enero de 2019).

Varios autores. «Guía Latinoamericana de Dispepsia Funcional.»
Acta Gastroenterología Latinoamericana, 2014: 1-80.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl