

DISPEPSIA

¿QUÉ ES?

Es un trastorno funcional digestivo que produce síntomas en la parte alta del abdomen, donde se encuentra el estómago.



SÍNTOMAS

1

Dolor en la zona

2

Sensación de llenado rápido

3

Digestión pesada

4

Hinchazón del abdomen

5

Náuseas o vómitos

CAUSAS

La causa de la dispepsia funcional no es única, influyen múltiples factores, todavía poco aclarados.



TRATAMIENTO

1

Medidas de estilo de vida saludable

2

Medidas higiénico dietéticas

3

Inhibidores de la bomba de protones

4

Procinéticos

5

Neuromoduladores

RECOMENDACIONES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Realiza actividad física



Come despacio



Mantén unos hábitos de sueño adecuados

Mastica adecuadamente



Realiza una dieta variada y equilibrada

Come en una correcta posición y sin pantallas (móvil, televisión, ordenador)

Evita consumir alcohol y tabaco

MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS ESPECÍFICAS

Evita acostarse en las 2-3 horas después de comer

Consumo como mínimo 3 comidas principales

Evita comidas copiosas

Evita consumir frituras y rebozados

Reduce el consumo de **alimentos ricos en grasas saturadas**

Reduce el consumo de **alimentos ricos en fibra**
SOLO SI tus síntomas aumentan tras la ingesta de ellos

Si toleras mal las verduras o carnes, se aconseja cocinarlas lentamente

Evita beber demasiado líquido antes y durante cada comida

Evita consumir bebidas carbonatadas si notas que tus síntomas aumentan tras su consumo

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS



CORDERO Y CORTES
GRASOS DE
TERNERA Y CERDO



EMBUTIDOS Y
DERIVADOS
CÁRNICOS



ALIMENTOS ULTRA
PROCESADOS



QUESOS
CURADOS



LECHE ENTERA,
YOGUR GRIEGO
MANTEQUILLA,
MARGARINA



SALSAS (MAYONESA,
CARBONARA,
ROQUEFORT)



BOLLERÍAS
Y PASTELES



PAN INTEGRAL Y
AVENA EN COPOS



ALCACHOFA,
NÍSCALO,
GUISANTES, HABAS



FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS



LEGUMBRES

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA*

*Nota: si los síntomas no mejoran, REINTRODUCE estos alimentos lentamente en la dieta e informa al personal sanitario.



Evita eliminar alimentos
de forma rutinaria

"Un alimento concreto puede desencadenar síntomas un día determinado y otro día, puede que no"



Si has perdido peso informa al personal sanitario