

Convivir con un trastorno **digestivo**

Los problemas gastrointestinales pueden llegar a mermar considerablemente la calidad de vida de una persona. Para prevenirlos y controlarlos hay que tener unos buenos hábitos de alimentación, descanso y actividad física. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes?



► **Síndrome del intestino irritable (SII).** Es una afección mucho más habitual de lo que pensamos. Aunque no se conoce su origen exacto (el intestino tiene una estructura normal), factores como el estrés y una mala alimentación hacen que sus síntomas empeoren. Las personas con SII sienten dolor y distensión abdominal, tienen muchos gases y alternan episodios de estreñimiento y diarrea.

► **Colitis ulcerosa.** Provoca la inflamación y ulceración de la pared del colon y del recto, y causa diarrea (normalmente con sangre), cólicos y, en muchos casos, fiebre y taquicardia.

MÁS QUE UN SÍNTOMA

Muchas afecciones del aparato digestivo tienen entre sus síntomas el estreñimiento. No obstante, también lo puede padecer cualquier persona, incluso las que no sufren enfermedades gastrointestinales. Según la Fundación Española del Aparato Digestivo

(FEAD), el estreñimiento es aquella circunstancia en la que hay menos de tres deposiciones semanales, con heces escasas y duras. Se trata de un trastorno

causado por una dieta inadecuada (pobre en lácteos, fruta y legumbres), una mala hidratación, la falta de ejercicio, el sobre-

peso o la represión frecuente del deseo de defecación. Por lo que poner remedio a estos factores acostumbra a solucionar el problema. Cuando está motivado por la toma de fármacos o por una en-

fermedad digestiva (diverticulosis de colon, cáncer de colon o recto, hemorroides, etc.) o de otra índole (diabetes, insuficiencia cardíaca, esclerosis, etc.), se considera que el estreñimiento es secundario.

Solucionar este problema permite evitar complicaciones como hemorroides o fisuras anales, disfrutar la comida sin preocuparse por las consecuencias y, sobre todo, ganar en calidad de vida. ■

S. Ruiz

Más allá de las típicas indigestiones, úlceras gástricas y gastroenteritis, existen otras enfermedades del aparato digestivo que reducen la calidad de vida de las personas que las sufren y limitan sus capacidades para desarrollar una vida normal. Suelen ser patologías que requieren el seguimiento de una dieta concreta, la reducción del estrés diario y, según el caso, la

toma de ciertos fármacos. Entre las más frecuentes se encuentran:

► **Enfermedad de Crohn.** Pérdida de peso, diarrea –a veces con sangre–, dolor abdominal y falta de apetito son los síntomas principales de esta enfermedad, que puede afectar al colon, al intestino delgado y al ano. Según los especialistas, es el sistema inmunitario de la persona el que ataca al intestino, produciendo inflamación.

Todos, en algún momento, hemos sufrido afecciones digestivas



Día Mundial de la Salud Digestiva

El **Día Mundial de la Salud Digestiva** se celebra el 29 de mayo y es una iniciativa de la Organización Mundial de Gastroenterología. Este año se centra en el estreñimiento, una afección que se calcula que padece aproximadamente, **entre el 12 y el 20% de la población española**. Este problema está causado, en la mayoría de ocasiones, por una **alimentación desequilibrada**, la ingesta de **pocos líquidos**, la **falta de ejercicio**, la **represión del deseo de ir al baño** y el **estrés**.