

PREGUNTAS

La aparición de úlceras gástricas en el adulto mayor: ¿se puede prevenir?

MARIOLA BÁEZ

Foto: Bigstock

DOMINGO 24 DE NOVIEMBRE DE 2019

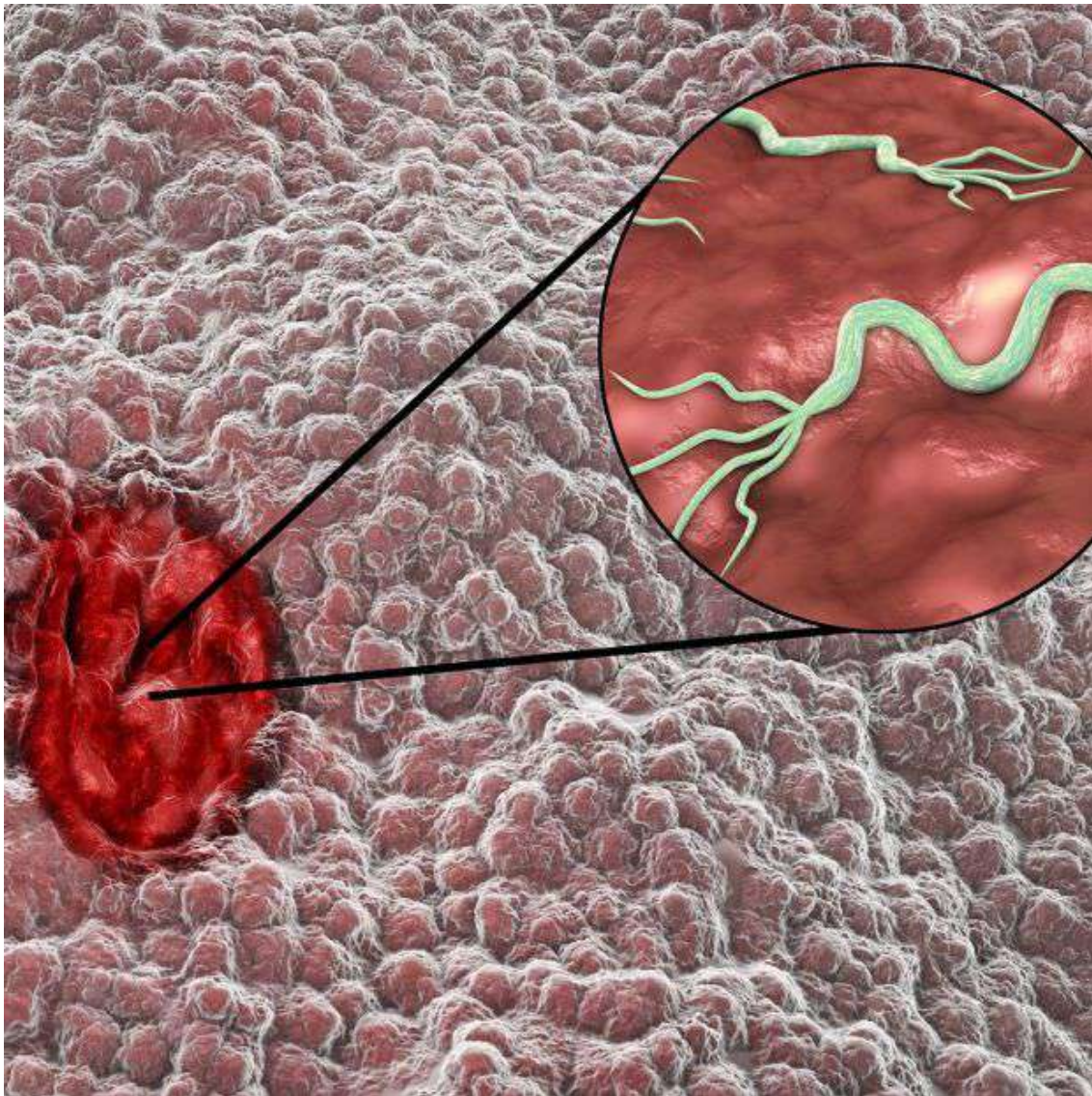
4 MINUTOS



Las que afectan al duodeno son más frecuentes a medida que la edad avanza, superados los 50 años

Una úlcera gástrica es una lesión, más o menos extensa y profunda, que surge a consecuencia del **daño en la mucosa que recubre y protege las "paredes" del aparato digestivo**. Es una patología frecuente ya que, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo ([@saludigestivo](#)), afecta a un **5%-10% de la población** en algún momento de su vida.

La aparición de una úlcera de este tipo en personas mayores, sobre todo sin antecedentes de patologías digestivas previas, **no es algo raro**, especialmente en el caso de aquellas que afectan al área superior del intestino delgado, que son las denominadas **úlceras de duodeno**. Investigadores y especialistas coinciden en que es importante profundizar sobre los **factores que favorecen su desarrollo** como elemento clave para adoptar las medidas necesarias de prevención.



¿Qué puede provocar una úlcera gástrica?

Hasta hace unas décadas, se consideraba que, en la mayoría de las ocasiones, era la presencia excesiva de los **ácidos responsables del proceso digestivo** o una posible alteración en su composición las causas principales de esa herida, presente en las paredes de la mucosa estomacal. Aunque los problemas de acidez y **reflujo** pueden acabar provocando lesiones de este tipo, actualmente se sabe que es la **bacteria Helicobacter Pilory** la responsable en un gran número de casos.

La Organización Mundial de Gastroenterología (*World Gastroenterology Organisation* [@WorldGastroOrg](https://www.worldgastro.org/)) explica que este microorganismo, con forma de espiral y capaz de sobrevivir en el ácido del estómago, tiene una altísima prevalencia, ya que se calcula que infecta a **la mitad de la población mundial**,

aunque esa infección es en un elevado porcentaje **absolutamente asintomática**. Aun así, se estima que entre **un 15% y un 20%** de las personas afectadas desarrollará una **úlceras péptica** y menos de un 1% un cáncer gástrico, aunque existen diferencias entre países y regiones.

En general, **no se sabe exactamente cómo llega la bacteria** al organismo humano, aunque se cree que factores como el agua sucia, los problemas ambientales o el contagio entre personas son vías posibles sobre las que es necesario continuar investigando.

Es importante insistir en que esta **bacteria** es una más de las que podemos tener en nuestro organismo y no supone, en la mayoría de los casos, peligro alguno. **Solo cuando existen síntomas** que indican el inicio de un posible proceso ulceroso es esencial la consulta con el especialista, para confirmar su presencia y, en ese caso, administrar el **tratamiento antibiótico adecuado**.

Otros factores que sí se pueden controlar y evitar

En ocasiones, la aparición de una úlcera **tiene un origen multifactorial**. Está claro que hábitos nocivos, como el **tabaco** o el exceso de alcohol que implican la ingesta de sustancias que irritan la mucosa del sistema digestivo, pueden provocar o agravar una lesión de este tipo.

Otro factor importante, que deben tener en cuenta especialmente las personas mayores polimedizadas, es **el consumo de determinados fármacos**, que pueden tener efectos secundarios no deseados que afecten al estómago **alterando su mucosa protectora**. Por lo tanto, requieren máxima precaución los **medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINES)**, sobre todo si se tiene un historial previo de úlceras o se está siguiendo algún tratamiento con anticoagulantes.

Si notas que un medicamento te provoca **molestias estomacales tras su ingestao** en las horas posteriores, es importante consultarlo con el médico por si estuviera causando algún daño al sistema digestivo.

¿Una dieta adecuada ayuda a prevenir las úlceras?

Aunque actualmente se sabe que hay factores, difícilmente evitables, que pueden dañar la mucosa del estómago, también está comprobado que una **dieta saludable y equilibrada**, que ayude a **controlar las secreciones**

gástricas y el exceso de acidez, puede evitar o impedir el agravamiento de una úlcera gástrica.

Como recomendaciones que actúan de medidas preventivas, la Asociación Española de Gastroenterología ([@aegastro](#)) señala algunos alimentos que deben evitarse o tomar con moderación si se quiere cuidar la pared del estómago y los intestinos. Hablamos del chocolate, las **especias picantes**, la menta, las [bebidas carbonatadas](#), el **alcohol**, los **cítricos**, la cafeína o aquellos con **alto contenido en grasas**. Además, se aconseja evitar las **comidas copiosas**, hacer ejercicio físico inmediatamente después de comer, hacerlo **deprisa o sin masticar bien** y adoptar la posición decúbito en las 2 -3 horas tras la ingesta, por ejemplo.

En aquellas personas que presenten riesgo de desarrollar una úlcera y que necesiten tomar medicamentos AINES, el especialista tendrá que valorar la posibilidad de incluir en su tratamiento algún **fármaco que actúe como protector del estómago**.

Algunos alimentos, por su composición y propiedades, cumplen esa misma función **actuando como “protectores naturales”**. Su inclusión en la dieta puede ser una excelente medida preventiva. El [regaliz](#) (la raíz, no la golosina), la **manzanilla en infusión**, el jugo de aloe vera o la **papaya**, una fruta rica en enzimas que favorecen la digestión y protegen la mucosa, son algunos **remedios naturales eficaces**, tanto de carácter preventivo, como cuando es necesario encontrar alivio frente a las molestias que provoca una úlcera péptica o duodenal.