

Cinco enfermedades digestivas comunes entre la población

- La acidez estomacal es uno de los síntomas digestivos más habituales entre la población.
- El cáncer colorrectal es el que presenta una mayor incidencia en España.
- El 75% de los españoles consume complementos alimenticios, muchos sin eficacia ni seguridad demostrada.
- Las particularidades de los celíacos asintomáticos: cuando la enfermedad no presenta síntomas.



Cada 29 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Salud Digestiva** con el objetivo de promover actividades de concienciación y sensibilización sobre las enfermedades que afectan al aparato digestivo. **Esta iniciativa es promovida por la [Organización Mundial de Gastroenterología](#)** (WGO, por sus siglas en inglés) y este año está dedicada a la obesidad.

La [obesidad](#) es considerada como una epidemia mundial y se estima que **cada año mueren, al menos, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o el sobrepeso**, [según los datos de la Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#). Asimismo, es uno de los principales factores de riesgo del desarrollo de enfermedades no transmisibles como cánceres, diabetes, cardiopatías o accidentes cerebrovasculares.

Reflujo gastroesofágico, la enfermedad más frecuente

Una de las patologías más comunes en la sociedad relacionada con el aparato digestivo es **el reflujo gastroesofágico y la acidez de estómago su síntoma más característico** en la mayoría de pacientes. [Como señala la Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), el reflujo de contenido del estómago al esófago es algo habitual y normal que ocurre varias veces durante el día.

No obstante, "cuando ese reflujo provoca síntomas o cualquier complicación se denomina enfermedad por reflujo gastroesofágico", aunque un gran porcentaje de personas que lo sufren no llegan a desarrollar complicaciones de salud.

Esta afección ocurre cuando **"los contenidos estomacales se devuelven del estómago al esófago"** generando una irritación del tubo de deglución que origina la acidez que se siente en muchas ocasiones después de comer.

La úlcera péptica y sus posibles complicaciones

La úlcera péptica es un daño que se produce en la mucosa que recubre el tubo digestivo y que constituye otra de las enfermedades con mayor prevalencia en la sociedad, ya que **un 10% de la población en Europa se verá afectada en algún momento de su vida.**

"Cuando esta lesión se localiza en el estómago se denomina úlcera gástrica".

"Cuando esta lesión se localiza en el estómago se denomina úlcera gástrica y cuando lo hace en la primera porción del intestino delgado se llama úlcera duodenal". Uno de los signos de alerta más habituales es **esa sensación de malestar "en la zona central o superior del abdomen" o acidez estomacal, [aclaran en la FEAD.](#)**

Otros síntomas que pueden aparecer son los vómitos y las náuseas. Requiere una atención precoz para evitar posibles complicaciones, como la **hemorragia digestiva, la perforación o la estenosis.**

La colitis ulcerosa, una enfermedad crónica

Se trata de una enfermedad inflamatoria crónica intestinal que **"se asocia a una respuesta inmune desmesurada que produce lesiones continuas en el colon** con distintos grados de gravedad", detallan desde la fundación. A pesar de ser más desconocida afecta a un buen porcentaje de la población y puede aparecer a cualquier edad, aunque la mayoría de estudios recogen dos franjas con mayor prevalencia: de los 25 a 35 años y de los 65 a 75 años.

Otros síntomas son las diarreas o la urgencia rectal.

Respecto a su sintomatología, esta enfermedad puede aparecer en el paciente en forma de brotes y uno de los signos más frecuente es "la presencia de sangre en las heces". **Otros síntomas son las diarreas, la urgencia rectal o la "sensación continua de querer defecar que no termina de aliviarse"**.

Además de los síntomas gastrointestinales, esta enfermedad también puede provocar **fiebre, taquicardia, náuseas, pérdida de peso, dolor de articulaciones o vómitos**. Aunque no existe cura definitiva para esta enfermedad, sí hay tratamientos farmacológicos y naturales que pueden contribuir al alivio de sus síntomas.

Enfermedad celíaca, un problema cuya causa se desconoce

El pasado 27 de mayo también se celebró en España se celebra el Día Nacional del Celíaco, una fecha para dar visibilidad a todas las personas que padecen esta enfermedad que se estima que **afecta al 1% de la población del país**.

Es una enfermedad "autoinmune" que genera un daño en la mucosa del intestino por la ingesta de gluten.

Se trata de una patología de origen **"autoinmune y componente hereditario"** en la que se genera una lesión en la mucosa del **intestino** derivada del consumo de gluten. Así, deriva en una "reacción inflamatoria" que provoca "el acortamiento de las

vellosidades intestinales y la dificultad en la absorción de macro y micronutrientes".

No obstante, **se desconoce por qué se produce dicha intolerancia al gluten** y por qué el sistema inmunológico lo reconoce como una sustancia extraña. Los pacientes con celiacía deben extremar las precauciones a la hora de consumir alimentos para evitar la posible contaminación cruzada.

Cáncer colorrectal, el que más incidencia tiene en España

Según la [Sociedad Española de Oncología Médica \(SEOM\)](#), uno de los grandes tumores que se diagnosticó durante 2020 fue el de colon y recto. De hecho, **es el tumor maligno con mayor incidencia en España en ambos sexos con cerca de 40.000 nuevos casos anualmente.**

Además, es el segundo más frecuente en cuanto a mortalidad, advierten en la FEAD. El dato más esperanzador es que si se diagnostica en sus fases más tempranas se puede curar en prácticamente el 90% de los casos.

La adopción de **pautas saludables es la mejor medida de prevención de este tipo de cáncer.** Así, es recomendable seguir una dieta equilibrada baja en grasas y carnes rojas y rica en fibras, frutas, legumbres y vegetales. También es aconsejable practicar deporte de forma regular, evitar el sedentarismo, no fumar y reducir el consumo de alcohol.

