



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



## DISPEPSIA

### 1. ¿QUÉ ES?

La dispepsia es un trastorno funcional digestivo que produce síntomas en la parte alta del abdomen, principalmente en la zona central donde se encuentra el estómago. La mayoría de los pacientes con dispepsia presentan **dolor** en esta zona, que suele empeorar tras las comidas. Además, pueden sentir una **sensación de llenado rápido** del estómago tras comer cantidades pequeñas de comida, asociado a una **sensación de digestión pesada** y prolongada. Algunos pacientes con dispepsia pueden presentar también **hinchazón del abdomen, náuseas o vómitos**.

### 2. CAUSAS

La causa de la dispepsia funcional no es única, influyen múltiples factores, todavía poco aclarados. Los síntomas no se producen por una lesión orgánica que pueda detectarse en las pruebas endoscópicas o de imagen, sino por una **alteración del sistema nervioso del tubo digestivo, que afecta como el estómago siente y se mueve**.

### 3. DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la dispepsia es fundamentalmente **clínico**, no hay pruebas específicas. Previo al diagnóstico, generalmente se realiza una endoscopia digestiva alta para descartar otras enfermedades del estómago que pueden producir síntomas similares.

### 4. TRATAMIENTO

Existen **varias opciones terapéuticas** que deben adaptarse a cada caso particular. Además de las medidas generales y dietéticas (ver a continuación), existen terapias farmacológicas como los **inhibidores de la bomba de protones** (que inhiben la producción de ácido gástrico), los **procinéticos** (que estimulan los movimientos del estómago) y los **neuromoduladores** (que mejoran la sensación de molestia). También, como en los otros trastornos funcionales digestivos, es importante el manejo de factores psicológicos como la **ansiedad y el estrés**, que pueden empeorar los síntomas.

### 5. RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS

Si bien los alimentos parecen jugar un papel importante en la generación de síntomas en la dispepsia funcional; la evidencia que respalda determinadas intervenciones dietéticas es escasa. Por tanto, los consejos presentados a continuación son recomendaciones generales ya que el manejo dieto-terapéutico deber ser individualizado.

El objetivo de estas recomendaciones son proporcionar una dieta variada, nutricionalmente equilibrada y lo menos restrictiva posible, con el fin de minimizar los síntomas, establecer una relación flexible con los alimentos, prevenir la aparición de la desnutrición y mejorar la calidad de vida.

### 5.1. Medidas generales

- Realiza actividad física moderada
- Realiza una dieta variada y equilibrada del tipo dieta mediterránea
- Mantén unos hábitos de sueño adecuados
- Evita consumir alcohol y tabaco



- Come en una correcta posición. Sentado en una mesa en donde no se tenga que curvar para alcanzar la comida
- Come despacio
  - Come durante un periodo entre 10-20 minutos por cada comida
  - Come sin distracciones (sin televisión/sin móvil)
  - Evita hablar mientras este con la boca llena de comida y deja los cubiertos en la mesa entre cada trozo/bocado de comida para disminuir la velocidad de alimentación
- Mastica adecuadamente los alimentos

### 5.2. Medidas

#### higiénico dietéticas específicas



- **EVITA ELIMINAR ALIMENTOS DE FORMA RUTINARIA Y HACER AUTOAJUSTE EN LA ALIMENTACIÓN** ya que se pueden producir deficiencias nutricionales. Además, un alimento específico puede desencadenar síntomas un día determinado y otro día, puede que no los desencadene.
- Evita alimentos específicos **solo si precipitan síntomas** de forma constante e informa al personal sanitario para investigar su causa
- Evita comidas copiosas ya que el estómago no tendrá la suficiente capacidad de acomodar todos los alimentos ingeridos
- Ajusta el tamaño de la porción de alimentos cuando sea necesario, ya que puede empeorar tus síntomas



- Consume como mínimo 3 comidas principales. Si tus comidas principales son muy pequeñas, agrega entre 3-5 meriendas
- Evita comer solo una comida al día, ya que podrían empeorar tus síntomas
- Evita acostarse en las 2-3 horas después de comer o cenar

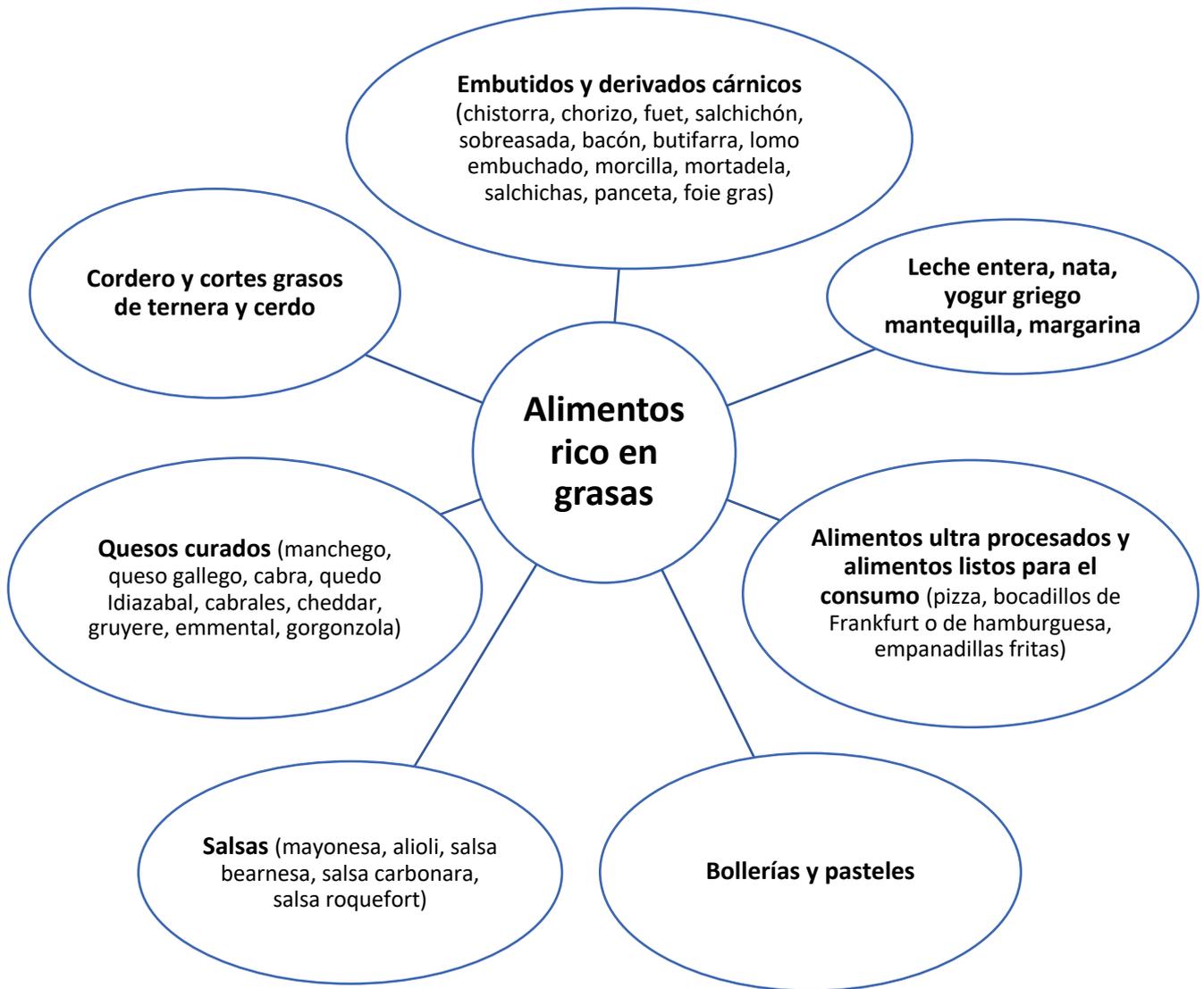


- Evita beber demasiado líquido antes y durante cada comida ya que al llenar excesivamente el estómago se podrían desencadenar síntomas
  - Antes y después de cada comida (30 min) evita consumir más de ½ vaso de 100 ml
  - Evita beber grandes volúmenes de líquido de forma rápida ya que también se pueden desencadenar síntomas digestivos
  - Es mejor beber agua en pequeñas cantidades durante el día
  - Evita consumir bebidas carbonatadas si notas que tus síntomas aumentan tras su consumo



- Adapta las técnicas de cocción de los alimentos
  - Evita consumir frituras y rebozados. Es mejor consumir alimentos cocinados al vapor, plancha o hervidos
  - Si toleraa mal las verduras y carnes, se aconseja cocinarlas lentamente con el fin de ablandarlas y mejorar su tolerancia

- Reduce el consumo de alimentos ricos en grasas ya que disminuyen la velocidad con la que los alimentos se vacían del estómago y puedes sentirte lleno por más tiempo



**Nota:** Si los síntomas no mejoran, reintroduce estos alimentos lentamente en la dieta

- Reduce el consumo de alimentos ricos en fibra (mayor 6 g de fibra por 100 g o mayor 3 g de fibra por 100 kcal) **siempre que tus síntomas aumenten tras la ingesta de alguno de ellos**. Estos alimentos pueden pasar más tiempo en el estómago produciendo una sensación de digestión pesada



**Nota: Si los síntomas no mejoran, reintroduce estos alimentos lentamente en la dieta**



- Si padeces de *distensión abdominal* o te sientes *hinchado*, evita consumir alimentos que favorecen la producción excesiva de gas, tales como alubias, coles de Bruselas, cebolla, apio, zanahoria, pasas, plátanos, zumo de ciruela, albaricoques, germen de trigo, patatas, berenjenas, cítricos, manzanas, pastelería y bollería.

### **5.3. Medidas higiénico dietéticas si sus síntomas son severos y ha presentado baja de peso importante**



- Informas al personal sanitario si ha presentado bajadas de peso involuntarias (> 5% de su peso habitual en los últimos 3 meses o > 10% en un periodo indefinido) ya que es una señal de alarma
- Si tus síntomas empeoran durante la tarde, consume la mayor proporción de alimentos durante la mañana e incluye meriendas durante el día según tolerancia.
- Modifica la textura de los alimentos
  - Es preferible el consumo de alimentos blandos (alimentos triturables con tenedor) como la patata sin piel, boniato, pescados sin espina
  - Consume alimentos más líquidos **SOLO SI** tus síntomas no mejoran tras el consumo de alimentos blandos
  - Si tus síntomas empeoran por la noche, es preferible consumir alimentos de consistencia blanda a líquida para la cena

## Referencias

Duncanson K, Burns G, Pryor J, Keely S, Talley NJ. Mechanisms of Food-Induced Symptom Induction and Dietary Management in Functional Dyspepsia. *Nutrients*. 2021 Mar 28;13(4):1109. doi: 10.3390/nu13041109. PMID: 33800668; PMCID: PMC806602

Duncanson KR, Talley NJ, Walker MM, Burrows TL. Food and functional dyspepsia: a systematic review. *J Hum Nutr Diet*. 2018 Jun;31(3):390-407. doi: 10.1111/jhn.12506. Epub 2017 Sep 15. PMID: 28913843.

Azpiroz F, Malagelada JR. Abdominal bloating. *Gastroenterology*. 2005 Sep;129(3):1060-78. doi: 10.1053/j.gastro.2005.06.062. PMID: 16143143.

Feinle-Bisset C, Azpiroz F. Dietary and lifestyle factors in functional dyspepsia. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2013 Mar;10(3):150-7. doi: 10.1038/nrgastro.2012.246. Epub 2013 Jan 8. PMID: 23296252.

University College London Hospitals. Dietary Management of Functional Dyspepsia and Gastroparesis. 2021. NHS Foundation Trust

**Dra. Carolina Malagelada**

*Unidad de pruebas funcionales digestivas. Servicio de Aparato digestivo. Hospital Universitari Vall d'Hebron  
Secretaria General FEAD-SEPD*

**Dra. Francisca Yañez**

*Dietista-Nutricionista. Unidad de pruebas funcionales digestivas. Servicio de Aparato digestivo. Institut de Recerca Hospital Vall d'Hebron  
Miembro del comité de nutrición FEAD*