

# 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

Maneja la ansiedad y el estrés



Mantén unos hábitos de sueño adecuados



Realiza una dieta variada y equilibrada

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

Come despacio

Mastica adecuadamente



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

### ALIMENTOS RICOS EN FIBRA\*



PAN INTEGRAL Y AVENA EN COPOS



ALCACHOFA, NÍSCALO, GUISANTES, HABAS



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



LEGUMBRES

**\*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