

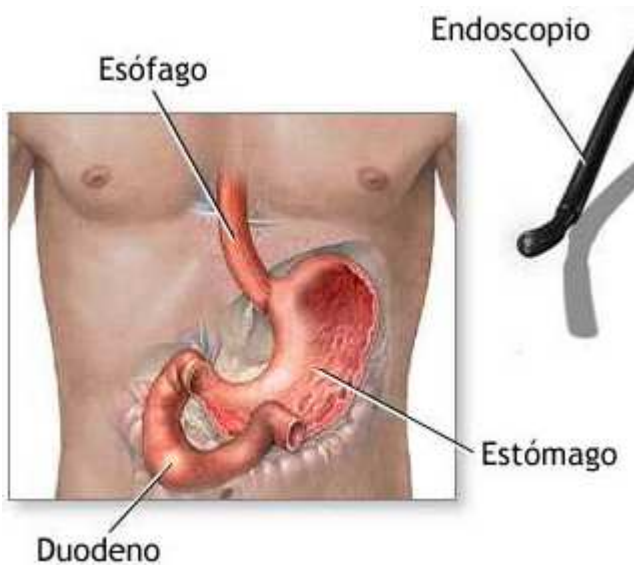
CUARTA PARTE DEL SEMINARIO: “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA GASTRITIS”

Gastritis, patología común en los grandes conglomerados sociales, enfermedad relacionada comúnmente con estilos alimentarios que admiten un sinnúmero de aditivos químicos, además de las tensiones nerviosas que son casi generales en las sociedades de hoy. En los dos seminarios anteriores explicamos los comestibles peligrosos que estimulan el desarrollo de la gastritis y el uso de ciertos vegetales picantes que irritan la mucosa estomacal, en el presente estudio, explicamos los mejores sistemas de diagnóstico para determinar la gravedad de esta patología, que en muchos casos determina nuestro promedio de vida. Explicamos a continuación estos detalles importantes.

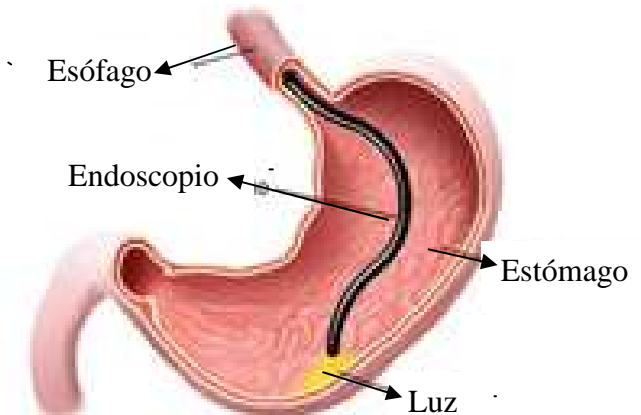
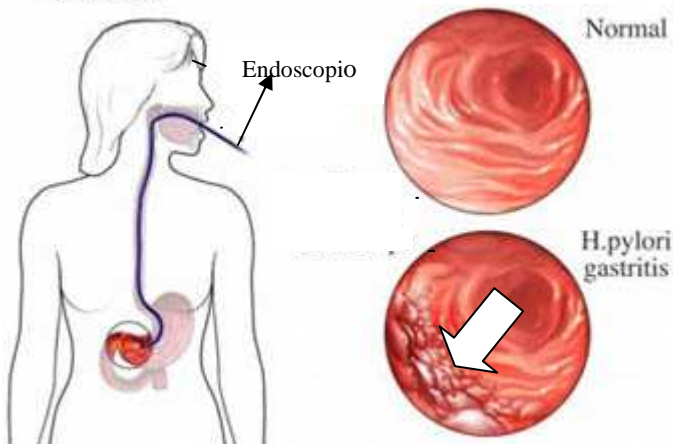
¿Cuáles son los exámenes que se recomiendan en caso de presentarse un cuadro de gastritis?

15. Tengamos presente que:

- 1) “Los exámenes varían dependiendo de la causa específica y, entre otros, se aconseja una radiografía de la parte superior del tracto gastrointestinal, una endoscopia gástrica u otros” (12).
- 2) “El diagnóstico certero se realiza por medio de la endoscopia del aparato digestivo superior. En el examen de los tejidos (histopatológicamente) se observa infiltración de polimorfonucleares (glóbulos blancos)” (7).



GASTROSCOPIO (ENDOSCOPIO) PARA REALIZAR LA ENDOSCOPIA ESTOMACAL



- 3) **Gastroscopia.** “Durante el procedimiento, el médico introduce un tubo delgado con una cámara, llamado gastroscopio, a través de la boca del paciente y hasta el estómago para examinar su revestimiento. El médico busca indicios de inflamación en el revestimiento y puede tomar una muestra diminuta del revestimiento para exámenes (se conoce como biopsia)” (10).
- 4) “Exámenes de sangre (para medir el recuento de glóbulos rojos de la sangre y posiblemente detectar anemia, una condición en la cual no hay glóbulos rojos suficientes, lo cual puede causar gastritis)” (10).
- 5) **Cultivo de heces.** “Busca indicios de la presencia de bacterias anormales en el tracto digestivo que pueden causar diarrea y otros problemas. Se recolecta una pequeña cantidad de heces y se envía al laboratorio por medio del consultorio del médico. En dos o tres días, el examen muestra si hay bacterias anormales; la presencia de sangre en las heces puede ser un signo de gastritis” (10).

¿Cómo se muestra el estómago en caso de existir gastritis?

16. Se ha evidenciado que: “En la gastritis la mucosa gástrica está enrojecida, presentándose en diversas formas de imágenes rojizas en flama o hemorragias subepiteliales. Puede ser que sólo una parte del estómago esté afectada o toda la esfera gástrica” (7).

¿Cuál es el pronóstico en caso de presentarse una gastritis?

17. Respecto a esta patología, si se siguen los consejos establecidos en el presente seminario, para prevenir y superar esta enfermedad, la expectativa es: “El pronóstico depende de la causa, pero generalmente es bueno” (12).

Pero, ¿Cómo es que se puede evitar esta patología?

18. Para evitar la gastritis recomendamos seguir los siguientes consejos:

1) “Se recomienda evitar el uso prolongado de irritantes (como la aspirina, vegetales picantes – ají, ulupica, chiles, locoto, chinchas, kiñu, jengibre- los medicamentos antiinflamatorios o el alcohol)” (12).

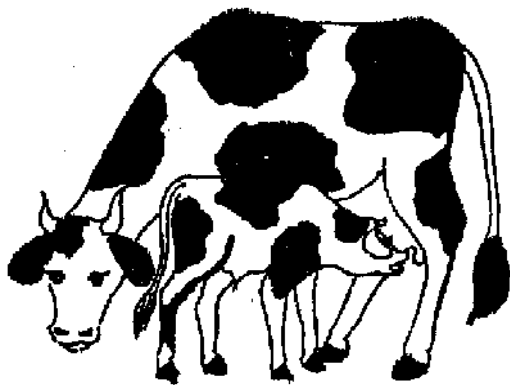
2) En lo posible evitar tensiones nerviosas, preocupaciones intensas, amarguras, iras, contiendas, maledicencias (acción o hábito de maldecir), frustraciones, amarguras, asumir deudas, hipotecar bienes, ser garantes de terceras personas por dinero u otros bienes, desavenencias conyugales, pensar mal de los demás, desprecio y todas las pasiones humanas negativas que permiten el desarrollo de esta patología.

3) Evitar en la dieta diaria las peligrosas: “Especias (picantes o estimulantes), mayonesa, mostaza, ketchup, mantequilla, margarina, vinagre (escabeches), refrescos (sodas, gaseosas), chocolate (en sus múltiples y variadas formas), café (café descafeinado), leche, salsas grasas, frituras, enlatados, embutidos, alimentados condimentados, tabaco” (13).

Pero, ¿Es posible que la misma leche de vaca pueda perjudicar el estómago hasta provocar una gastritis?

19. Así es, pues: “Una investigación realizada por la empresa (PIL) reveló que un cincuenta por ciento de la gente del altiplano del país no resiste la lactosa... (Es de notar, que muchas personas al beber leche animal, inmediatamente acumula gases intestinales, sufre de meteorismo, gastropatías, etc. Por lo que desaconsejamos el uso de leche animal, todos los que sufren de trastornos gastrodigestivos, con la salvedad de yogurt, que puede utilizar en forma moderada)” (25).

CADA SER BEBE LECHE ACORDE A SU BIOTIPO



¿Qué tratamiento ofrece la medicina convencional para controlar la gastritis?

20. La medicina alopática, recomienda: “antiácidos (Almax, Urbal), o reguladores de la acidez gástrica (ranitidina) o que disminuyan la secreción gástrica, tipo Omeprazol y sobre todo una dieta: blanda (dieta blanca)” (13).

¿Qué tratamiento ofrece la medicina alopática en caso de una infección con la presencia de la bacteria Helicobacter pylori?

21. Según la medicina alopática, se recomienda a todos los infectados con Helicobacter pylori, un tratamiento: “De una a dos semanas de antibióticos fuertes (como claritromicina y amoxicilina) junto con inhibidores de la bomba de protones como omeprazol (Prilosec), lansoprazol (Prevacid) o esomeprazol (Nexium) generalmente es el régimen de tratamiento para eliminar la Helicobacter pylori y tratar los síntomas presentes, incluyendo úlcera o gastritis. Una vez que las bacterias Helicobacter pylori son eliminadas, las tasas de recurrencia (es decir, contraer nuevamente la enfermedad junto con la bacteria Helicobacter pylori) son muy altas en nuestro medio” (8).

¿Qué se debe tomar en cuenta cuando se prescribe el tratamiento para superar esta patología?

22. El tratamiento específico de la gastritis será determinado por un entendido en la materia, basándose en lo siguiente:

1) “Su edad, su estado general de salud y su historia médica” (10).

2) “Qué tan avanzada está la condición” (10).

- 3) “Su tolerancia a determinados medicamentos, procedimientos o terapias” (10).
- 4) “Sus expectativas para la trayectoria de la condición” (10).
- 5) “Su opinión o preferencia” (10).
- 6) “Generalmente, el tratamiento de la gastritis incluye antiácidos y otros medicamentos que ayudan a disminuir la acidez estomacal, a aliviar los síntomas y a estimular la curación del revestimiento del estómago, puesto que el ácido irrita al tejido inflamado. Si la gastritis está relacionada con una enfermedad o una infección, también se tratará ese problema” (10).
- 7) “A los pacientes también se les recomienda evitar comidas, bebidas o medicamentos que causan síntomas o irritan el revestimiento del estómago. Si la gastritis está relacionada con el fumar, se recomienda que deje de hacerlo” (10).

¿Qué consejos prácticos se deben asumir para prevenir y evitar la gastritis?

23. Recomendamos seguir los siguientes consejos en forma general, todos los que no desean sufrir esta patología:

- 1) “Comer bien en las horas fijas, sin hacerlo entre horas” (13).
- 2) “Masticar bien y despacio” (13).
- 3) “Comer sentado con tiempo” (13).
- 4) “No tomar líquidos abundantes con las comidas” (13).
- 5) Cuando se bebe algún jugo, zumos, extractos, refrescos saludables, mates aromáticos, etc. “Tomar a pequeños tragos (jamás ‘seco’)” (13).
- 6) “No comer exageradamente” (13).
- 7) “No tomar alimentos muy calientes o muy fríos” (13).
- 8) “No dejar de hacer las comidas acostumbradas, los ayunos prolongados deben evitarse” (13).
- 9) “Dejar de fumar, ya que el tabaco irrita la mucosa gástrica y aumenta la acidez” (15).
- 10) “Comer en ambiente relajado, tranquilo y masticar bien los alimentos” (15).
- 11) “Evitar fármacos como la aspirina, el ibuprofeno -para dolores menstruales y de cabeza y otros antiinflamatorios no esteroideos-, que irritan la mucosa y que aumentan la acidez” (15).
- 12) “No acostarse inmediatamente tras las comidas; cuanto más vacío esté el estómago antes de dormir mejor” (15).
- 13) Controlar en forma positiva el nerviosismo y estrés (proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física), aprendiendo a relajarse y tener un ritmo de vida más sano.
- 14) “Evitar las especias fuertes: Pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón picante, guindilla, vegetales picantes (chinchas, locoto, ulupica, ají, kiñón, jengibre, etc.” (15).
- 15) “Reducir el consumo de sal: La sal puede irritar el revestimiento del estómago. Algunos investigadores sugieren que consumir alimentos muy salados incrementa el riesgo de contraer una infección por *H. pylori*. Los investigadores determinan que un elevado consumo de sal podría aumentar el riesgo de padecer gastritis” (23).
- 16) “Evitar la cafeína: La cafeína, que se encuentra en el café, el té verde y negro, algunos refrescos, el chocolate y muchos medicamentos, aumenta la acidez estomacal. Lo mismo ocurre con el café descafeinado. Evitar estas sustancias puede ayudar a curar la gastritis” (23).
- 17) “Practicar ejercicio regularmente (para estimular las digestiones y bajar las tensiones nerviosas que pueden originar la gastritis)” (24).
- 18) Evitar comer en caso de tensiones nerviosas, preferir frutas de la estación.
- 19) Evitar frutas cítricas en todas sus formas los que padecen de gastritis, como ser: limón, cidra, piña, toronja, grey, lima, limón dulce, mandarina, naranja, etc.
- 20) En lo posible bajar o eliminar de la dieta diaria mientras dure el tratamiento de gastritis, las cebollas y ajos en todas sus formas.
- 21) Beber líquidos atemperados media o una hora antes de las comidas y tres horas después, no junto con las comidas.
- 22) Evitar lecturas durante las refacciones, desayuno, almuerzo y cena.
- 23) Evitar escuchar y mirar escenas violentas, sean estas de la televisión, radio u otros medios de comunicación, durante las comidas.
- 24) Come dos a tres veces al día según el estado patológico y constitución, procurando hacerlo siempre a la misma hora, manteniendo un espacio de 5 horas entre una y otra comida.
- 25) Seguir una dieta balanceada, que incluya frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, tubérculos, oleaginosas y demás alimentos naturales.
- 26) Evitar comer frutas y verduras en una misma comida, es bastante peligroso para el delicado estómago, estimula el desarrollo de la gastritis. Es preferible que haya un espacio de 5 horas entre una comida dulce y salada.
- 27) Hacer un hábito de lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- 28) No beber agua ni alimentos de dudosa procedencia.
- 29) Evite a toda costa los panes blancos e inflados en sus múltiples y variadas formas, pues contienen un peligroso tóxico llamado bromato, este químico irrita la mucosa gástrica.
- 30) Evitar cualquier tipo de bebidas alcohólicas, como ser: cerveza, brandy, chicha, guarapo, singani, vino en sus variadas formas y colores, sidra, coctel, wiski, vodka y demás bebidas alcohólicas.
- 31) Finalmente consumir alimentos con fibra y enzimas que ayuden al funcionamiento del aparato digestivo, como algunos cereales altos en fibras.

¡NO SE PIERDA LA QUINTA PARTE DEL PRESENTE SEMINARIO!