

**El estreñimiento: usted no tiene por qué sopòrtarlo.**

Algunas personas creen que el mejor tratamiento para el estreñimiento consiste en tomar laxantes. Los laxantes no hacen daño si se los toma en forma ocasional, pero el uso demasiado frecuente puede agravar el problema. El mejor tratamiento es comer todos los días más alimentos ricos en fibra. Entre estos alimentos están el pan de harina integral, las verduras, frutas, arvejas y porotos secos. También es importante tomar bastante agua y hacer ejercicio regularmente. Si todavía sigue con estreñimiento, pruebe tomar un laxante, pero vea a su doctor si el problema persiste.

**Consejos para conservar sano el aparato digestivo.**

Consuma todos los días una dieta que incluya cereales y granos en abundancia, y una variedad de verduras y fruta, y coma menos grasa. Además deje de fumar - puede contribuir a los problemas digestivos, incluyendo las úlceras.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

¿ Ayuda para problemas digestivos  
comunes

Help for Common Digestive Problems

**REVIEWED**  
**R May 2001 D**

NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Ayuda para problemas digestivos comunes

### Help for Common Digestive Problems

Su aparato digestivo es como una fábrica que convierte todo lo que usted come en combustible para mantener su cuerpo en funcionamiento, y cuando se produce alguna falla, como resultado se pueden presentar algunos síntomas incómodos.

**Dolor quemante en el pecho, ¿es ardor al estómago, una úlcera péptica o un ataque cardíaco?** Un dolor quemante (ardor) justo detrás del esternón es generalmente un síntoma de lo que los médicos llaman "reflujo ácido". Esto ocurre cuando los jugos digestivos (que contienen ácido) se derraman fuera del estómago y pasan a otras partes del aparato digestivo, causando una sensación de "quemadura". En cambio el dolor producido por un ataque al corazón puede ser más bien como una sensación de opresión en el pecho, y puede ir acompañado de falta de aliento, transpiración y una sensación de malestar en el estómago. Estos síntomas significan que usted debe llamar una ambulancia de inmediato.

El reflujo ácido puede ser causado por algunos alimentos y bebidas, incluyendo los alimentos grasos, el café y el alcohol, o por comer mucho en la noche demasiado tarde. Todos tenemos a veces reflujo ácido, pero si ocurre muy seguido, debe consultar a su médico, ya que puede ser un síntoma de una úlcera estomacal. Estas úlceras, que afectan aproximadamente a 230.000 personas en Australia, antes eran atribuidas al estrés, alcohol y comidas grasosas. Aunque dichas cosas pueden empeorar las úlceras, la verdadera causa es generalmente un germen llamado H. pilori. Actualmente los médicos recomiendan que cualquier persona que tenga síntomas de úlcera estomacal se haga un examen

especial para detectar esta bacteria. El problema se puede tratar con antibióticos especiales.

En Australia es muy común tener H. pilori, siendo más alto el riesgo entre las personas provenientes de Italia, los países del Medio Oriente y Asia. El H. pilori puede también aumentar el riesgo de cáncer al estómago y cualquier persona con antecedentes familiares de cáncer al estómago debe también consultar a su médico con respecto a hacerse un examen.

**¿Se siente hinchado? Podría ser el síndrome de colon irritable.** Casi una de cada siete personas tiene el síndrome de colon irritable (Irritable Bowel Syndrome/IBS), el cual es más común en las mujeres. Los síntomas pueden incluir hinchazón y dolor abdominal, como también diarrea o estreñimiento. Estos síntomas van y vienen, con ataques que se prolongan por días o semanas. Los médicos no saben realmente cuál es la causa del síndrome, pero algunas veces puede ser desencadenado por el estrés o una infección gástrica. El tipo de alimentación también puede ser un factor, pero diferentes alimentos afectan a diferentes personas. En algunas personas el consumo de alimentos ricos en fibra puede producir una mejoría del IBS, por ejemplo. El síndrome de colon irritable no es grave, pero puede ser angustioso. Un médico puede brindar asesoramiento acerca de cómo tratar los síntomas.

Algunas veces, sin embargo, síntomas tales como los dolores abdominales y cambios en los hábitos de defecación pueden ser una señal de problemas más serios. Consulte rápidamente a un médico si tiene cualquier otro síntoma como presencia de sangre en los excrementos, o pérdida de peso, o si tiene más de 40 años y los síntomas se manifiestan de repente, o si tiene antecedentes familiares de cáncer intestinal.