

Dispepsia funcional: Cuando las pruebas son normales, pero las molestias digestivas continúan

¿Qué es la dispepsia funcional?

Es un problema frecuente y benigno que causa molestias en la parte alta del abdomen (la “boca del estómago”), como dolor, ardor, sensación de plenitud al comer o de llenarse con unos pocos bocados hinchazón o náuseas. Se llama “funcional” porque el estómago y el intestino se vuelven más sensibles o funcionan de manera distinta. Aunque las pruebas no muestren ninguna enfermedad grave la persona que la padece tiene una importante afectación de su calidad de vida

¿Por qué ocurre?

Puede ser por:

- **Mayor sensibilidad del estómago y del intestino.** El aparato digestivo puede volverse más sensible y provocar dolor o molestias con la comida o con el ácido del estómago. Normalmente esto le sucede a personas sensibles que en muchos casos tienen problemas de ansiedad o problemas emocionales.
- **Cambios en el movimiento del estómago durante la digestión.** Cuando el estómago se vacía más lentamente o no se relaja lo suficiente, aparece sensación de pesadez o digestión lenta.
- **Estrés.** Influye en el funcionamiento del aparato digestivo y aumenta su sensibilidad
- **Cambios en el intestino y en la flora intestinal.** Cambios en el revestimiento del intestino (la capa que protege su interior) o en las bacterias intestinales, que forman parte normal de nuestro organismo, (la llamada microbiota) aumentan la sensibilidad intestinal y favorecen los síntomas.

¿Qué puedo hacer para encontrarme mejor?

La dispepsia funcional no es un problema del estómago exclusivamente sino un reflejo de que has de hacer algunos cambios. **Con seguimiento y algunos cambios en los hábitos, muchas personas mejoran y llevan una vida normal:**

● Cuida tu alimentación.

Come porciones más pequeñas y tómate el tiempo necesario para comer. Identifica qué alimentos te producen más molestias y evita su consumo (comidas grasas, café, alcohol, chocolate, picantes, bebidas con gas).



● Mantén hábitos saludables.

Duerme bien, deja el tabaco y realiza actividad física moderada.



● Maneja el estrés y las emociones.

Practica ejercicio y técnicas de relajación. El apoyo psicológico puede ayudar a algunas personas.



Tu médico te puede recomendar medicamentos para reducir el ácido, mejorar la digestión, o ayudarte en tu ansiedad o situación emocional.

● **Si se detecta la presencia de *Helicobacter pylori* y se trata** suelen mejorar los síntomas.

● **En algunos pacientes, la utilización de probióticos** puede ayudar a mejorar el equilibrio de las bacterias intestinales y las molestias.

Consulta a tu médica si dudas o te cambian los síntomas.