



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS "SAN CRISTÓBAL"

DRA. KATIA PAOLA MARTÍNEZ LÓPEZ

ANTROPOLOGÍA MÉDICA I

**SÍNDROME FILIAR CULTURAL
"EL EMPACHO"**

TRABAJO PRESENTADO POR:

REBECA MARÍA HENRÍQUEZ VILLAFUERTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS. A 02 DE ENERO DE 2021

EMPACHO:

Un empacho es un cuadro de indigestión que se presenta cuando una persona sana come más de lo que come normalmente y no digiere la comida correctamente. Son muy usuales en fechas señaladas como las fiestas de fin de año, los cumpleaños, las cenas de empresa, etc.

SÍNTOMAS:

Los síntomas son muchos y muy variados: vientre hinchado, dolor estomacal, acidez, gases, falta de ganas de comer, estreñimiento o diarrea, incluso vómitos.

¿POR QUE SUCEDE EL EMPACHO?

Un empacho sucede, usualmente, cuando una persona sana come más de lo que es capaz de procesar normalmente. Además de cantidad usualmente el problema es el tipo de los alimentos; entre los causantes de empacho encontramos uno o varios de éstos:

- ❖ Alimentos ricos en grasas
- ❖ Frituras
- ❖ Carnes
- ❖ Alcohol
- ❖ Dulces
- ❖ Gaseosas

¿CÓMO SE EVITA UN EMPACHO?

El empacho es una situación que se puede evitar controlando lo que comemos y cómo lo comemos, ni más ni menos. Algunas estrategias que sirven para evitar empacharnos son:

- ❖ Comer y beber lentamente. Eso da tiempo al cuerpo para dar la señal de saciedad, con lo que detenemos la ingesta a tiempo.
- ❖ Masticar bien cada bocado. No solamente hace que comamos más lentamente, sino que facilita el trabajo digestivo del estómago.
- ❖ Moderar el consumo de alcohol. Una buena estrategia puede ser intercalar bebidas alcohólicas con bebidas no alcohólicas.
- ❖ Evitar los alimentos de digestión más pesada, sobre todo si sabes de otras ocasiones que te sentarán mal.

EMPACHO ALOPÁTICAMENTE:

Es conocido como DISPEPSIA: que es una sensación de molestia gástrica vaga que se siente después de la ingesta. Combina sensación de plenitud, ardor, meteorismo y náuseas. No se trata de una entidad nosológica, sino de un síntoma que quizás indique alguna enfermedad subyacente, como úlcera péptica, colecistopatía o apendicitis crónica.

Cuando llega un paciente a la consulta, también puede decirnos los mismos síntomas que puede parecer al del empacho. Pero en alopátia le podemos decir que es más conocido como dispepsia, para el paciente puede decir que tiene mucho dolor en la boca del estómago y que a veces puede sentir mucho gas, puede presentar diarrea o estreñimiento, vómito, entre otros síntomas.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.ecoceutics.com/respuestas-de-salud/salud/empacho/>

Diccionario de medicina OCÉANO MOSBY

Pagina: 413