

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

Nefi Alejandro gordillo sanches

Santiago Gómez Hernández

Tema

las enfermedades gastrointestinales

tarea

ensayo

fecha:

23/09/2022

Reflujo gastroesofágico

El reflujo gastroesofágico es una condición que afecta a más de un 20% de la población chilena. Se manifiesta cuando el ácido del estómago sube a través del esófago y genera síntomas que se describen como acidez y sensación de ardor. “Esto pasa mucho cuando se come muy tarde en la noche o por el consumo de sustancias como el café, chocolate, tabaco, alcohol”, explica el especialista.

Para este caso, la nutricionista del equipo de gastroenterología de Clínica Las Condes, Giselle Muñoz, recomienda intentar llevar un régimen liviano, comer temprano y esperar un par de horas antes de acostarse.

“Lo ideal es cenar ojalá lo más liviano posible, en base a un alimento rico en proteínas baja en grasa, por ejemplo, pescado o pollo a la plancha o al horno con un acompañamiento rico en carbohidratos, pero en cantidades pequeñas, idealmente no sobrepasar la porción de media taza. Las ensaladas también se deben incluir evitando las más irritantes. Luego de la cena, un buen consejo es salir a caminar”, sugiere la nutricionista.

Síndrome de Intestino Irritable o colon irritable

El doctor explica que el colon irritable es un constructo teórico propuesto por un consenso en gastroenterología donde se definió que, si las personas cumplían determinados síntomas, catalogaban dentro de lo que se llama médicamente como síndrome de intestino irritable.

Estos criterios incluyen si la persona tiene dolor o disconfort abdominal por más de 3 días los últimos 90 días, asociados a cambios en la frecuencia de ir al baño (estitiquiez o

diarrea) y dolor que alivie con la defecación.

¿Qué cosas no son colon irritable?

Si las personas tienen diarreas, diarreas nocturnas, sangre en las deposiciones, baja de peso, etc. Esos son síntomas de alarma y deben hacer a las personas no quedarse tranquilas con el diagnóstico de colon irritable y tratarse.

Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa afecta al 60 % de la población adulta y es la incapacidad de digerir por completo el azúcar (lactosa) de los lácteos. Esto puede acarrear molestas sintomatologías, tales como:

Diarrea.

Náuseas.

Distensión Abdominal.

Flatulencia.

Se recomienda disminuir el consumo de lácteos ricos en lactosa como leche líquida, helados, cremas, queso crema.

Por otro lado, en el mercado están disponibles productos sin lactosa que permiten a estos pacientes a mantener el consumo de lácteos, disminuyendo los síntomas. Asimismo, también existen fármacos que reemplazan a la enzima lactasa que pueden usarse previo al consumo del lácteo.

Enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca, que afecta más o menos al 1% de la población en Chile, es una enfermedad inmunológica gatillada por una respuesta al gluten contenido en las harinas

del trigo, centeno y la cebada.

Esta respuesta se puede manifestar de manera muy variada como diarrea, vómitos, hinchazón, entre otros, que la pueden hacer fácilmente confundible con el colon irritable. En los niños puede presentarse como retardo del crecimiento y desnutrición; en los adultos puede manifestarse.

El único tratamiento efectivo es la dieta sin gluten; dieta que tiene que mantenerse estrictamente para evitar molestias y complicaciones. Una dieta libre de gluten debe estar asesorada por un nutricionista capacitado. Además, la educación alimentaria para el paciente y a su familia es fundamental para el éxito del tratamiento.

Enfermedad inflamatoria intestinal

Una de sus características principales es el daño o la inflamación crónica del tubo digestivo. Las más conocidas son la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Se producen por una desregularización del sistema inmune, el que sobrerreacción frente a las bacterias.

La causa de estas enfermedades se desconoce, sin embargo “existen varios factores que han sido vinculados a su desarrollo. Hay algunos genéticos y ambientales, sin embargo, no es una enfermedad hereditaria. Entre los factores ambientales que ayudan a desencadenarlas es el tabaquismo y el uso de antiinflamatorios”, aclara el doctor Ibáñez.

La enfermedad de Crohn o mal de Crohn es una enfermedad inflamatoria que puede comprometer cualquier segmento del tubo digestivo, desde la boca al ano, siendo los sitios más frecuentes el íleon distal (parte final del intestino delgado) y el colon. Sus síntomas pueden ser muy variados y complejos de diferencias de otras patologías. Entre ellos cabe mencionar:

Dolor abdominal recurrente.

Diarrea.

Fiebre.

Fístulas y abscesos (especialmente perianales).

Masas abdominales palpables.

Por otro lado, la colitis ulcerosa se reconoce por el compromiso continuo y progresivo de la mucosa del colon, desde el recto hasta la región cecal. Sus síntomas son:

Diarrea con sangre y mucosidades.

Fiebre.

Dolor y distensión abdominal, según el grado de severidad.

Otras enfermedades gastrointestinales pueden ser:

1. **Gastritis:** Inflamación de la mucosa estomacal.
2. **Colitis:** Hinchazón del intestino grueso, puede ser por diversas causas como enfermedad viral, trastornos inflamatorios o radiación previa del intestino grueso entre otras.
3. **Dispepsia:** Trastornos digestivos, se caracteriza por un dolor en la parte superior del abdomen y una sensación de saciedad.
4. **Estreñimiento:** Es la dificultad para evacuar, puede ser por problemas de estrés o una mala alimentación
5. **Esofagitis:** Inflamación, hinchazón o irritación del esófago.
6. **Gastroenteritis:** Inflamación de la membrana interna del intestino causado por parásitos, bacterias, virus o algunos medicamentos antiinflamatorios.
7. **Amebiasis:** Infección del hígado, riñón o cerebro causada por la ameba.
8. **Parasitosis:** Causada por parásitos como la solitaria, la Giardia o lombrices intestinales.

9. **Cólera:** Infección aguda causada por un bacilo llamado Vibrio Cholerae, se caracteriza por diarreas y vómitos abundantes.

10. **Divertículos:** Aparición de sacos anormales en la pared intestinal que al llenarse de comida o materia fecal pueden producir graves infecciones.

Ciertas de las recomendaciones para evitar adquirir enfermedades gastrointestinales:

- No comer en puestos en las calles, indicaciones también brindadas por las entidades de salud.
- Además de lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar bien las frutas y verduras antes de comerlas
- Comer en horario y comidas preparadas o cocinadas correctamente.
- Evitar consumir agua no potable

Aunque estas sean las recomendaciones más comunes para poder evitar sufrir de enfermedades gastrointestinales, muchas veces descuidamos nuestra salud, al no darle importancia a las señales o malestares que se nos presentan, por tal motivo se recomienda tener siempre en cuenta, para evitar riesgos o complicaciones.

Es muy común también, la automedicación cuando sentimos un dolor estomacal. Pero, aunque estos no tienen un impacto negativo inmediato, a la larga pueden causar que nos volvamos dependientes de los mismos y pierdan su efectividad.

Por lo delicado que pueden ser estas enfermedades al no ser atendidas en un tiempo prudente, es importante que usted visite a su médico para descartar cualquiera situación mayor. El médico es quien puede brindar la ayuda o tratamiento necesario para estos padecimientos.