



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Hernia Hiatal

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Gerontogeriatrica

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez

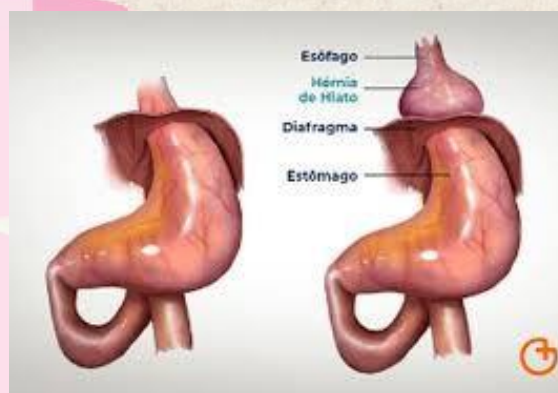
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

HERNIA HIATAL

CONCEPTO

Una hernia hiatal ocurre cuando parte del estómago se presiona hacia arriba a través del diafragma. El diafragma es un músculo largo que se encuentra entre el abdomen y el pecho y que, incluso, ayuda a la respiración. Este tiene una pequeña abertura llamada hiato, por la cual pasa el esófago para conectarse con el estómago. El estómago puede ser empujado hacia arriba y entrar por esta abertura y causar una hernia hiatal.



Una hernia de hiato pequeña generalmente no causa problemas. Probablemente, ni siquiera sabrías que la tienes, a no ser que el equipo de atención médica la descubra al revisar otra afección.

Sin embargo, una hernia de hiato grande puede permitir que la comida y el ácido refluyan al esófago, lo que puede causar acidez estomacal.



FACTOR DE RIESGO

Dentro de los factores de riesgo es muy común encontrar en quienes sufren de una **hernia hiatal** el exceso de peso u obesidad. Además la mala alimentación producto del consumo desmesurado de frituras, alimentos procesados, dulces, café, lácteos y frutas cítricas como la naranja y la mandarina influyen en la presencia de acidez excesiva y por ende en la alteración de la función del estómago.

FACTORES DE RIESGO

- Edad >50 años
- Obesidad
- Estreñimiento
- Embarazo
- Estrés
- Consumo de cigarrillo.



SINTOMAS

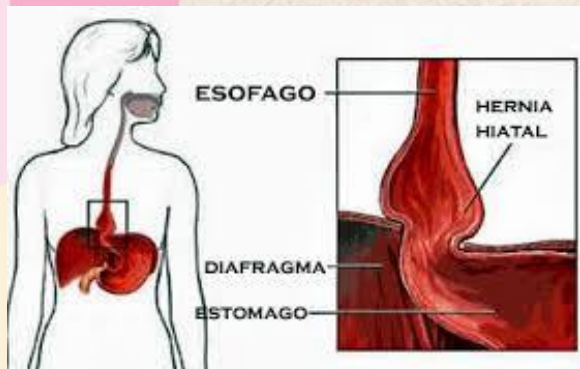
En su mayoría, las hernias de hiato pequeñas no causan síntomas, pero las más grandes pueden causar lo siguiente:

- Acidez estomacal
- Regurgitación, que es el retroceso del flujo de alimentos o líquidos que ya tragaste a la boca
- Reflujo ácido, que es el retroceso de ácido estomacal al esófago
- Dificultad para tragar
- Dolor abdominal o en el pecho
- Sensación de saciedad poco después de comer
- Falta de aire
- Vómitos con sangre o heces de color negro, lo que podría indicar que hay un sangrado en el tubo digestivo

CAUSA

En muchos casos, la causa es desconocida. Una persona pudo haber nacido una abertura hiatal grande o ha incrementado la presión en el abdomen. Esto, particularmente sucede en el embarazo, obesidad, al toser o hacer esfuerzo durante movimientos del intestino.

Las hernias hiales pueden ocurrir cuando el tejido muscular que rodea el hiato se debilita. De esta manera, la parte superior del estómago se hincha y pasa por el diafragma hasta la cavidad torácica.



HERNIA HIATAL

Posibles causas de una hernia hiatal:

- Lesión en el área
- Nacer con el hiato anormalmente largo
- Presión intensa y persistente en los músculos circundantes. Esto se da al toser, vomitar o esforzarse mientras hay actividad del intestino, también por levantar objetos pesados.



TIPOS

Existen dos tipos de hernias hiatales: deslizante y paraesofágica o fija (a un lado del esófago).

Hernia hiatal deslizante

Este es el tipo más común de hernia hiatal. Esta ocurre cuando la sección del esófago que se une con el estómago se desliza dentro del pecho a través del hiato. Las hernias deslizantes tienden a ser pequeñas, usualmente no provocan síntomas y pueden no requerir tratamiento.

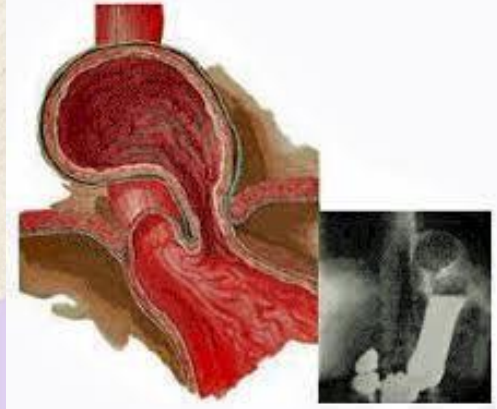
Hernia paraesofágica o fija

Este tipo no es tan común, pero resulta ser más preocupante. La mayoría de casos no son serios. Sin embargo, existe un riesgo de que la sangre que circula hacia el estómago se bloquee.

DIAGNÓSTICO

Por lo general, una hernia de hiato se descubre durante una prueba o un procedimiento para determinar la causa de la acidez estomacal o del dolor en el pecho o en la parte superior del abdomen.

- **Radiografía del aparato digestivo superior.**
- **Endoscopia, que es un procedimiento para observar el esófago y el estómago.** La endoscopia consiste en examinar el sistema digestivo con un endoscopio, que es un tubo largo y delgado que tiene una cámara diminuta.
- **Manometría esofágica, una prueba para medir las contracciones musculares del esófago.** Esta prueba mide las contracciones musculares rítmicas del esófago al tragar.



TRATAMIENTO

En su mayoría, las personas con una hernia de hiato no presentan ningún síntoma y no necesitan tratamiento. Si tienes síntomas, como acidez estomacal frecuente y reflujo ácido, es posible que necesites medicamentos o cirugía.

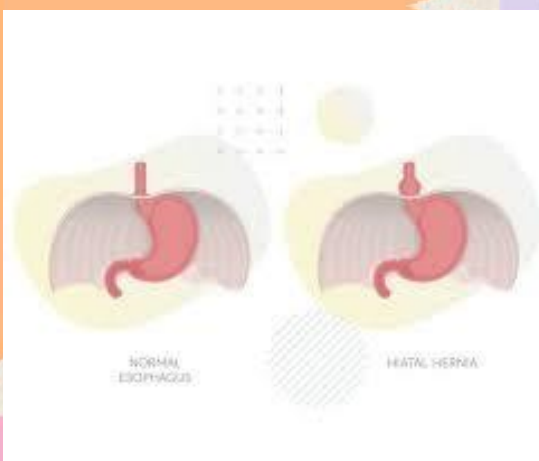
Medicamentos

Si se presentan síntomas como reflujo o acidez, el doctor puede prescribir los siguientes medicamentos:

- **Antiácidos para neutralizar el ácido estomacal.**
- **Antihistamínicos para reducir la producción de ácido.**
- **Omeprazol para prevenir la producción de ácido, esto le da tiempo al esófago de sanar.**

Cirugía

En caso de que los medicamentos no funcionen, posiblemente se necesite cirugía para reparar la hernia hiatal.



HERNIA HIATAL

PREVENCIÓN

Reducir el riesgo de que una hernia hiatal empeore es posible, aunque no se puede evitar por completo, se recomienda lo siguiente:

- Perder exceso de peso
- No realizar esfuerzo durante movimientos del intestino
- Evitar cargar objetos pesados
- Evitar usar cinturones ajustados o ciertos ejercicios abdominales



De igual manera, algunos cambios en el estilo de vida como seguir una dieta de la hernia hiatal, ayudan a controlar los síntomas. Estos cambios incluyen:

- Tener varias comidas pequeñas durante el día.
- Evitar alimentos que provoquen acidez como chocolate, cebolla, alimentos picantes, cítricos y alimentos a base de tomate.
- Evitar el alcohol
- Comer al menos dos a tres horas antes de acostarse
- Dejar de fumar
- Elevar la cabeza de la cama por lo menos unos 15 cm. con la ayuda de una almohada.



CUIDADOS DE ENFERMERIA

Los cuidados de enfermería para pacientes con hernia hiatal incluyen

- Alivio del dolor
- Una dieta adecuada
- Cuidado de las heridas quirúrgicas
- Seguimiento médico constante
- Valoración de las características de la herida



-HERNIA-

bibliografía

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/hiatal-hernia/diagnosis-treatment/drc-20373385>

<https://www.meditip.lat/salud-de-la-a-z/hernias/hernia-hiatal/>

<https://serenfermera.com/hernia-de-hiato-cuidados-de-enfermeria/>