



Cómo recuperarse de una úlcera

La úlcera péptica es una erosión o lesión que se localiza en la superficie interna del estómago o del duodeno, que es la parte más alta del intestino delgado. Entre los síntomas de la úlcera péptica se encuentran indigestión, dolor abdominal, náusea y vómito.

Nadie está completamente seguro de por qué se forman las úlceras, pero la secreción excesiva de ácido gástrico (del estómago) o la mayor sensibilidad al ácido gástrico desempeñan una función. En la actualidad, el principal objetivo del tratamiento para la úlcera es disminuir la producción de ácido gástrico, a diferencia de las intervenciones quirúrgicas, que eran lo más importante hace 15-20 años. Los medicamentos antiulcerosos que se usan ahora hacen lo mismo que hacían las intervenciones quirúrgicas, y son menos costosos y producen menos dolor, riesgos e incomodidades.

Si su médico le ha prescrito un medicamento antiulceroso, siga sus indicaciones con precisión. El resultado del tratamiento depende mucho de su constancia al tomar los medicamentos. Las úlceras son un problema crónico, por lo que es posible que vuelvan a aparecer. Sin embargo, usted puede disminuir el riesgo de sufrir una recaída si cumple con el horario para tomar los medicamentos.

Además, usted puede tomar otras medidas para acelerar la cicatrización de su úlcera y evitar una recaída. Si fuma, deje de hacerlo. El hábito de fumar es el factor de riesgo más importante para que se formen las úlceras, y los cigarrillos pueden impedir que incluso los medicamentos más potentes surtan efecto. Este hábito impide que su médico evalúe si los medicamentos están produciendo buenos resultados.

Aunque es probable que el alcohol no ejerza un efecto importante sobre la formación de las úlceras, el alcoholismo puede impedir que la úlcera cicatrice. Si usted bebe, por lo general puede beber uno o dos vasos de vino con la comida, pero deténgase en ese punto.

Hace algunos años se les indicaba a las personas que padecían úlceras que comieran dietas blandas y que bebieran grandes cantidades de leche. Sin embargo, los descubrimientos médicos recientes indican que las dietas blandas no previenen el desarrollo de las úlceras ni ayudan a que éstas cicatricen. En realidad, la leche hace que las úlceras empeoren porque aumenta la producción de ácido gástrico. Usted debe evitar el consumo de alimentos que la causen indigestión, pero la única otra recomendación dietética es que sus comidas sean regulares y estén bien equilibradas.

Si necesita tomar aspirina u otros medicamentos para el dolor, pregúntele a su médico cuál medicamento es mejor para usted. La aspirina y otros medicamentos parecidos son muy malos para las personas con úlceras, por lo que no debe usarlos sin consultar a su médico.

En ocasiones, la úlcera produce una hemorragia, y ésta puede ser un problema leve o uno que ponga en peligro su vida. A menudo es difícil distinguir entre una hemorragia lenta y una rápida, por lo que es preciso que usted llame a su médico si observa sangre en las heces o si vomita sangre o material de color oscuro. Además, infórmele a su médico si las heces son de color negro, ya que esto puede ser un signo de hemorragia del estómago o del intestino delgado.

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.
Consulte a su médico.