

10 consejos para prevenir y sobrellevar la úlcera péptica



- 1 Olvídate del tabaco.**
O, al menos, reduce su consumo, ya que fumar es uno de los principales factores de riesgo de aparición de la úlcera péptica, puede retrasar su cicatrización y disminuir la eficacia del tratamiento.
- 2 Come de todo, pero con sentido común.**
Al contrario de lo que se piensa, las personas que sufren úlcera péptica no necesitan seguir una dieta especial. No obstante, sí deben restringir los alimentos que con mayor frecuencia les producen dolor, ardor u otros síntomas.
- 3 Modera el consumo de café y de comidas picantes.**
Aunque estos alimentos no son causantes directos de úlceras, sí las pueden empeorar, por lo que las personas que sufren esta dolencia no deben abusar de ellos.
- 4 Atención al alcohol.**
No está demostrada la relación del alcohol con la aparición de la úlcera péptica, pero sí puede favorecer la aparición de complicaciones, así que conviene limitar su consumo a no más de dos tragos por día.
- 5 Los antiácidos y la leche, buenos aliados.**
Aunque ninguno cura la úlcera péptica, ambos pueden aliviar los síntomas y hacerla más llevadera.
- 6 No abuses de aspirinas y antiinflamatorios no esteroideos (AINE).**
Una vez desarrollada la dolencia, este tipo de medicamentos debe suprimirse o tomarse de forma restrictiva, pero también las personas sanas deben moderar su ingesta y tomar sólo las dosis recomendadas. El paracetamol puede resultar una buena alternativa, aunque, en cualquier caso, nunca hay que automedicarse.
- 7 No te excedas en el uso de protectores de estómago.**
A veces, tenemos tendencia a tomar protectores de estómago con demasiada facilidad y por nuestra cuenta; sin embargo, debe ser el médico quien nos indique el uso de estos medicamentos.
- 8 Vigila el aspecto de tus deposiciones.**
Especialmente en personas mayores, las heces negras, pegajosas o con puntos negros son el primer síntoma de que existe un sangrado digestivo causado por úlceras. Por tanto, hay que vigilar su aspecto como medida de prevención.
- 9 Acude al médico al percibir los primeros síntomas.**
Al contrario de lo que se ha pensado durante tiempo, la úlcera se puede curar y, en la mayoría de los casos, con un tratamiento por vía oral. El especialista realizará el diagnóstico de nuestra enfermedad y nos prescribirá los medicamentos.
- 10 Cumple estrictamente con la prescripción médica.**
Para lograr la erradicación de la infección y la cicatrización de las úlceras, resulta primordial que el paciente aplique estrictamente las pautas de administración dictadas por el especialista y siga el tratamiento hasta el final. El porcentaje de éxito depende en gran medida de ello.