



SALUD DIGESTIVA,  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL

# MÓDULO 4

---

# PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

Comprender las principales enfermedades del sistema digestivo para promover la prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado.



## CONOCE

Las enfermedades más frecuentes del sistema digestivo.



## IDENTIFICA

Síntomas, causas y factores de riesgo.



## COMPRENDE

Los métodos de diagnóstico y tratamiento.

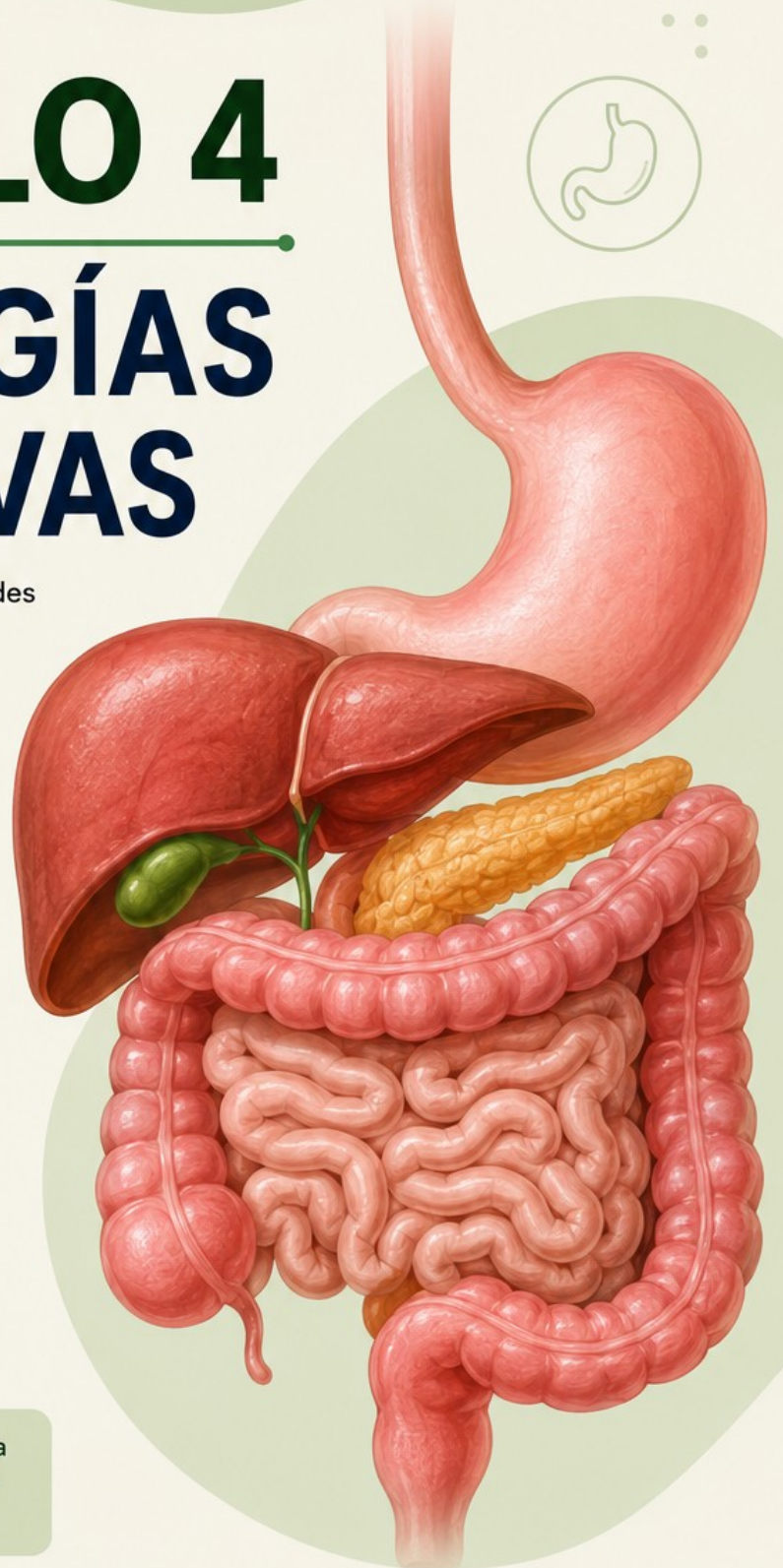


## PROMUEVE

Hábitos saludables para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.



La salud digestiva es clave para el bienestar integral del cuerpo y la mente.



ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE



HIDRATACIÓN  
ADECUADA



ACTIVIDAD  
FÍSICA



BIENESTAR  
INTEGRAL



# MÓDULO 4

SALUD DIGESTIVA,  
NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL

Conocer para prevenir,  
diagnosticar y tratar a tiempo.



# PATOLOGÍAS DIGESTIVAS



Las patologías digestivas son alteraciones que afectan el funcionamiento normal del sistema digestivo. Su **detección temprana** y un manejo adecuado mejoran la salud y la calidad de vida.



## ¿QUÉ SON?

Son enfermedades o trastornos que pueden afectar cualquier parte del aparato digestivo: boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, hígado, páncreas y vías biliares.

## CAUSAS FRECUENTES



Alimentación inadecuada



Infecciones y bacterias



Uso excesivo de medicamentos



Estrés y malos hábitos



Factores genéticos

## PRINCIPALES PATOLOGÍAS DIGESTIVAS

### ERGE (Reflujo gastroesofágico)



El reflujo del contenido del estómago hacia el esófago causa ardor, acidez y malestar.

#### Factores de riesgo:

- Sobrepeso
- Comidas copiosas
- Acostarse después de comer

### GASTRITIS



Inflamación del revestimiento del estómago que genera dolor, náuseas, hinchazón y malestar.

#### Factores de riesgo:

- Infección por *Helicobacter pylori*
- Alcohol y tabaco
- Uso de AINEs (antiinflamatorios)

### SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)



Trastorno funcional que causa dolor abdominal, distensión, diarrea, estreñimiento o ambos.

#### Factores de riesgo:

- Estrés y ansiedad
- Alimentación inadecuada
- Alteraciones de la microbiota

### ENFERMEDAD CELÍACA



Enfermedad autoinmune provocada por la intolerancia al gluten, que daña el intestino delgado.

#### Factores de riesgo:

- Predisposición genética
- Consumo de gluten
- Desequilibrio inmunológico

### CÁLCULOS BILIARES (COLELITIASIS)



Formación de cálculos en la vesícula biliar que pueden causar dolor abdominal, náuseas y vómitos.

#### Factores de riesgo:

- Dieta alta en grasas
- Sobrepeso y obesidad
- Antecedentes familiares

## SÍNTOMAS DE ALERTA



Dolor abdominal persistente



Hinchazón y distensión



Náuseas y vómitos



Cambios en el hábito intestinal



Sangrado digestivo



Pérdida de peso involuntaria



Ante cualquiera de estos síntomas, consulta a un profesional de la salud.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO



#### Diagnóstico:

Se realiza mediante evaluación clínica, estudios de laboratorio e imágenes (endoscopia, ecografía, colonoscopia, entre otros).



#### Tratamiento:

Depende de la patología e incluye cambios en la alimentación, tratamiento farmacológico y seguimiento médico.



El tratamiento oportuno previene complicaciones y mejora la calidad de vida.

## PREVENCIÓN: CLAVE PARA UNA BUENA SALUD DIGESTIVA



Alimentación balanceada y rica en fibra



Hidratación adecuada



Actividad física regular



Manejo del estrés



Evitar tabaco y alcohol



Higiene personal y de alimentos



Chequeos médicos periódicos



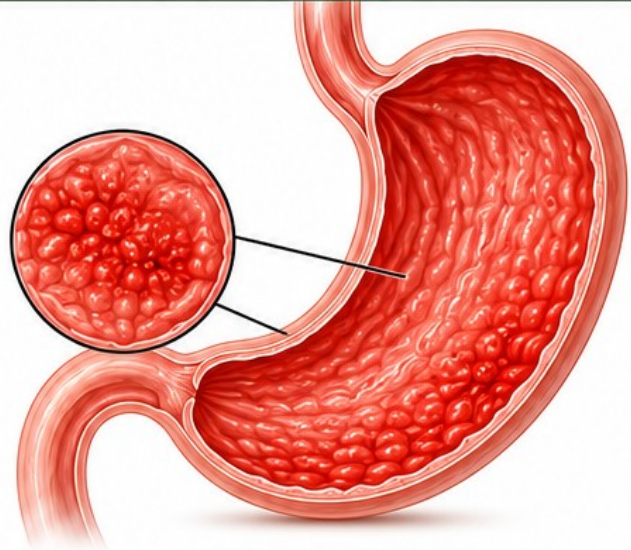
Cuidar tu sistema digestivo es cuidar tu bienestar integral.





# GASTRITIS

La gastritis es la **inflamación del revestimiento del estómago**, que puede ser aguda o crónica.



## ¿QUÉ ES?

Es la inflamación de la mucosa gástrica, que puede producir dolor, ardor, malestar y alteraciones digestivas.

## CAUSAS MÁS FRECUENTES



Infección por *Helicobacter pylori*.



Uso prolongado de medicamentos antiinflamatorios (AINEs).



Consumo excesivo de alcohol.



Tabaquismo.



Alimentos irritantes (picantes, fritos, ácidos, muy condimentados).



Estrés y malos hábitos alimentarios (comidas irregulares, exceso de café).

## SÍNTOMAS



Dolor o ardor en la parte superior del abdomen.



Sensación de plenitud o hinchazón.



Náuseas y, a veces, vómitos.



Pérdida de apetito.



Acidez estomacal o reflujo.

## TIPOS DE GASTRITIS



### AGUDA

Aparece de forma repentina y puede durar pocos días o semanas.



### CRÓNICA

Se desarrolla lentamente y puede durar meses o años si no se trata.

## DIAGNÓSTICO



Historia clínica y evaluación de síntomas.



Endoscopia digestiva alta (permite observar el estómago y tomar biopsias si es necesario).



Prueba para detectar *Helicobacter pylori* (test de aliento, antígeno en heces o biopsia).

## TRATAMIENTO



**Eliminar la causa:** erradicar *Helicobacter pylori* y suspender medicamentos irritantes.



**Medicamentos:** antiácidos, inhibidores de la bomba de protones (IBP), bloqueadores H2 y protectores gástricos.



**Dieta adecuada:** comidas pequeñas y frecuentes, evitar alimentos irritantes, picantes, fritos, café, alcohol y cítricos en exceso.



**Cambios en el estilo de vida:** dejar de fumar, reducir el estrés, dormir bien y mantener hábitos saludables.

## COMPLICACIONES (si no se trata)



Úlceras gástricas.

Sangrado digestivo.

Perforación gástrica (rara, pero grave).

Mayor riesgo de cáncer gástrico en gastritis crónica atrófica.

## PREVENCIÓN



Llevar una alimentación equilibrada y en horarios regulares.



Evitar alcohol, tabaco y exceso de café.



No automedicarse con antiinflamatorios u otros fármacos.



Manejar el estrés y dormir lo suficiente.



Realizar actividad física regularmente.



Acudir al médico si los síntomas persisten o se agravan.



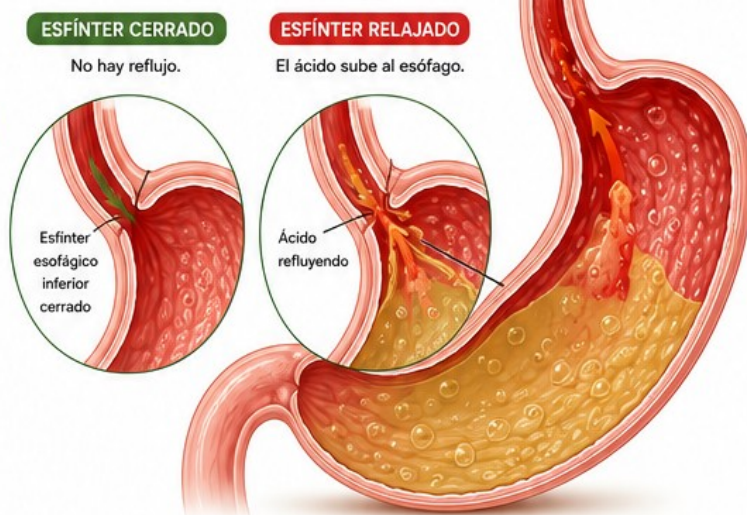
Detectar y tratar a tiempo la gastritis mejora tu bienestar y previene complicaciones.





# REFLUJO GASTROESOFÁGICO

El reflujo gastroesofágico ocurre cuando el contenido del estómago regresa al esófago de forma repetida, causando molestias y, en algunos casos, complicaciones.



## ¿QUÉ ES?

Es una afección crónica en la que los ácidos del estómago o, a veces, la bilis, suben hacia el esófago debido a un mal funcionamiento del esfínter esofágico inferior (EEI).

### CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO



Relajación inadecuada del esfínter esofágico inferior.



Aumento de la presión abdominal: obesidad, embarazo, ropa ajustada.



Hernia de hiato.



Alimentos y bebidas irritantes: grasas, fritos, picantes, chocolate, menta, cafeína, alcohol, cítricos.



Tabaquismo.

### SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Acidez o ardor detrás del esternón (pirosis).



Regurgitación de alimentos o líquido ácido.



Sabor amargo o ácido en la boca.



Tos seca, ronquera o irritación de garganta.



Dolor en el pecho (puede confundirse con problemas cardíacos).

### ¿CUÁNDO CONSULTAR?

Consulta a un profesional si presentas:

- ✓ Síntomas más de 2 veces por semana.
- ✓ Síntomas que empeoran por la noche.
- ✓ Dificultad para tragar.
- ✓ Pérdida de peso inexplicable.
- ✓ Vómitos frecuentes.
- ✓ Sangrado digestivo (vómito con sangre o heces negras).

### DIAGNÓSTICO



Historia clínica y evaluación de síntomas.



Endoscopia digestiva alta: permite observar el esófago, estómago y detectar esofagitis, úlceras o complicaciones.



Monitoreo de pH esofágico: mide la cantidad de ácido que sube al esófago.

### TRATAMIENTO



**Cambios en el estilo de vida:**

- Bajar de peso si hay sobrepeso.
- Evitar acostarse después de comer.
- Elevar la cabecera de la cama (10-15 cm).
- Dejar de fumar.



**Dieta adecuada:**

- Comer porciones pequeñas y frecuentes.
- Evitar alimentos irritantes (grasas, picantes, cítricos, chocolate, menta, cafeína, alcohol).



**Medicamentos:**

- Antiácidos: alivian el ardor.
- Inhibidores de la bomba de protones (IBP): disminuyen la producción de ácido.
- Procinéticos: mejoran el vaciamiento gástrico y la función del EEI.

### COMPLICACIONES (si no se trata)



**Esofagitis** (inflamación del esófago).



**Úlceras esofágicas.**



**Estenosis** (estrechamiento del esófago).



**Esófago de Barrett** (cambios en el tejido que pueden aumentar el riesgo de cáncer esofágico).



**Cáncer de esófago** (en casos graves y prolongados).

### PREVENCIÓN



Mantener un peso saludable.



No acostarse después de comer.



Elevar la cabecera de la cama.



Evitar comidas copiosas y grasas.



No fumar.



Limitar alcohol, café y bebidas gaseosas.



Usar ropa cómoda, no ajustada.



Detectar y tratar a tiempo el reflujo gastroesofágico mejora tu calidad de vida y previene complicaciones.

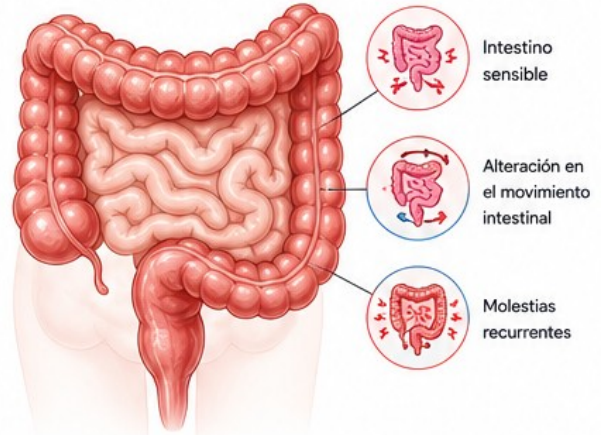




# COLON IRRITABLE

## (SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE)

El colon irritable es un **trastorno funcional** del intestino grueso que afecta su movimiento y sensibilidad. No produce lesiones visibles, pero puede causar molestias frecuentes que afectan la calidad de vida.



### ¿QUÉ ES?

Es una alteración crónica del funcionamiento del intestino que provoca dolor abdominal y cambios en los hábitos intestinales sin lesiones estructurales.

### CAUSAS Y FACTORES DESENCADENANTES



- Estrés, ansiedad y alteraciones emocionales.



- Alimentos irritantes: grasas, picantes, café, alcohol, edulcorantes, gasificantes.



- Alteración de la microbiota intestinal.



- Infecciones intestinales previas.



- Factores genéticos.

### SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Dolor o malestar abdominal que mejora después de defecar.



Cambios en el hábito intestinal: diarrea, estreñimiento o alternancia de ambos.



Hinchazón y sensación de gases.



Sensación de evacuación incompleta.



Moco en las heces.

### TIPOS DE COLON IRRITABLE



#### TIPO D (con diarrea)

Heces líquidas o blandas, evacuaciones frecuentes y urgentes.



#### TIPO E (con estreñimiento)

Heces duras, evacuaciones poco frecuentes y dificultad para evacuar.



#### TIPO M (mixto)

Alterna periodos de diarrea y estreñimiento.

### DIAGNÓSTICO



Historia clínica detallada.



Evaluación de síntomas y duración (más de 3 meses).



Exámenes complementarios para descartar otras enfermedades.

#### Crterios de Roma IV

Se diagnostica cuando hay dolor abdominal recurrente (mínimo 1 día por semana en los últimos 3 meses) asociado a 2 o más de los siguientes:

- Relacionado con la defecación.
- Cambios en la frecuencia de las heces.
- Cambios en la forma de las heces.

### TRATAMIENTO



**Enfoque integral:** alimentación, manejo del estrés, actividad física y hábitos saludables.



**Dieta adecuada:** aumentar fibra soluble, evitar alimentos irritantes y comidas copiosas.



**Medicamentos:** según el predominio de los síntomas (antiespasmódicos, laxantes, antidiarreicos, probióticos, antidepressivos en dosis bajas si es necesario).



**Terapia psicológica:** puede ser útil en casos asociados al estrés y la ansiedad.

### COMPLICACIONES (poco frecuentes, pero posibles)



Afectación importante de la calidad de vida.



Ansiedad y depresión.



Ausentismo laboral o escolar.



Fatiga y disminución del rendimiento.

### PREVENCIÓN Y MANEJO



Alimentación balanceada y rica en fibra soluble.



Beber suficiente agua.



Actividad física regular.



Manejo del estrés: relajación, meditación, y buen descanso.



Evitar alcohol, tabaco y exceso de cafeína.



Seguir el tratamiento y las recomendaciones del profesional.



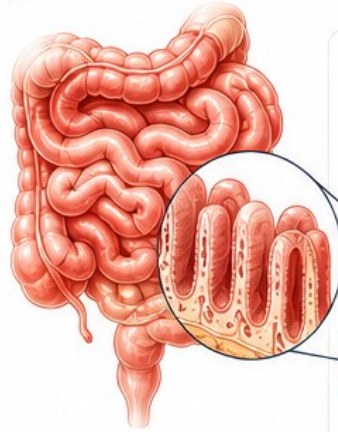
El colon irritable no tiene cura, pero con un manejo adecuado los síntomas pueden controlarse y llevar una vida plena.





# CELIAQUÍA

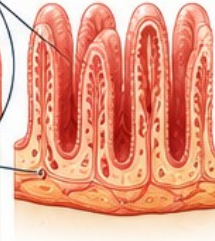
La celiacía es una **enfermedad autoinmune crónica** que afecta al intestino delgado en personas genéticamente predispuestas, desencadenada por la ingesta de **gluten** (trigo, cebada, centeno y avena contaminada).



### ¿QUÉ OCURRE EN EL INTESTINO?

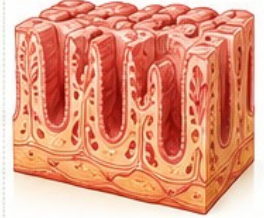
#### INTESTINO SALUDABLE

Vellosidades intestinales normales: absorción adecuada de nutrientes.



#### CELIAQUÍA

El gluten daña las vellosidades: se aplanan e impide la absorción de nutrientes.



### ¿QUÉ ES?

Es una reacción del sistema inmunitario al gluten que provoca inflamación y daño en las vellosidades del intestino delgado, dificultando la absorción de los nutrientes.

### CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO



Consumo de gluten en personas genéticamente predispuestas.



Antecedentes familiares de celiacía o enfermedades autoinmunes.



Puede aparecer a cualquier edad, pero es más común en la infancia y adolescencia.



Respuesta inmunitaria anormal a las proteínas del gluten.

### SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Diarrea crónica o estreñimiento.



Dolor e hinchazón abdominal.



Pérdida de peso o falta de apetito.



Cansancio, fatiga e irritabilidad.



Anemia por deficiencia de hierro.



Deficiencias de vitaminas y minerales (calcio, hierro, vitamina D, B12).



Retraso del crecimiento en niños.



Aftas bucales, dermatitis herpetiforme (lesiones en la piel).

### ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN



Trigo



Cebada



Centeno



Avena (contaminada)



Productos procesados pueden contener gluten (escondido).



Leer siempre las etiquetas.

### DIAGNÓSTICO



Historia clínica y evaluación de síntomas.



Análisis de sangre: anticuerpos específicos (anti-transglutaminasa IgA, anti-endomisio, anti-gliadina).



Biopsia intestinal: confirma el daño en las vellosidades.



Evaluación nutricional y descarte de otras enfermedades.

### TRATAMIENTO

No existe cura, pero el tratamiento es muy efectivo:

#### ✓ DIETA SIN GLUTEN DE POR VIDA

- ✓ Eliminar totalmente el gluten de la alimentación.
- ✓ Mejora los síntomas y permite la recuperación del intestino.
- ✓ Previene complicaciones y deficiencias nutricionales.
- ✓ Es fundamental la educación alimentaria y el apoyo profesional.

### GLUTEN: DÓNDE SE ESCONDE



Salsas, sopas y aderezos.



Embutidos y alimentos procesados.



Golosinas, chocolates y helados.



Medicamentos, suplementos y vitaminas.



Contaminación cruzada en utensilios, superficies y freidoras.

### COMPLICACIONES (si no se trata)



Osteoporosis y osteopenia



Malabsorción crónica y desnutrición



Anemia por deficiencia de hierro y otros nutrientes



Mayor riesgo de otras enfermedades autoinmunes (diabetes tipo 1, tiroiditis, etc.)



Mayor riesgo de linfoma intestinal y cáncer de intestino delgado



Problemas de fertilidad y complicaciones durante el embarazo

### PREVENCIÓN Y MANEJO



Alimentación natural, fresca y balanceada.



Leer etiquetas y elegir productos sin gluten.



Evitar contaminación cruzada en casa y al comer fuera.



Aprender a cocinar sin gluten.



Apoyo familiar y acompañamiento profesional.



Controles médicos y nutricionales periódicos.



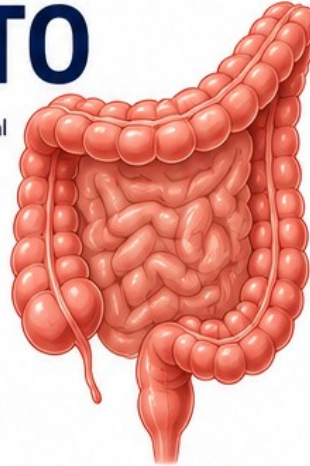
Con una dieta sin gluten estricta y de por vida, las personas con celiacía pueden llevar una vida saludable y plena.





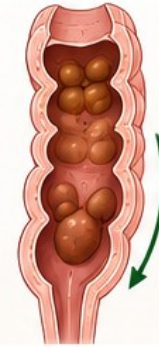
# ESTREÑIMIENTO

El **estreñimiento** es una alteración frecuente del tránsito intestinal que se caracteriza por evacuaciones infrecuentes, dificultad para defecar o sensación de evacuación incompleta.



## Tránsito normal

Las heces avanzan con facilidad.



## Estreñimiento

Las heces se acumulan, se reabsorbe más agua, se endurecen y dificultan su salida.



## ¿QUÉ ES?

Es la disminución en la frecuencia de las deposiciones o la dificultad para expulsar las heces, que pueden ser duras y secas. No es una enfermedad, sino un síntoma que puede tener diversas causas.

## CAUSAS MÁS FRECUENTES



Dieta pobre en fibra (frutas, verduras, cereales integrales).



Ingesta insuficiente de agua.



Sedentarismo o falta de actividad física.



Retener las ganas de evacuar.



Estrés y cambios en la rutina diaria (viajes, horarios).



Uso de ciertos medicamentos (antidepresivos, analgésicos opioides, antiácidos con aluminio o hierro, entre otros).



Enfermedades como hipotiroidismo, diabetes, trastornos neurológicos.

## SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Evacuaciones infrecuentes (menos de 3 veces por semana).



Heces duras, secas o grumosas.



Esfuerzo o dolor al defecar.



Sensación de evacuación incompleta.



Hinchazón, gases o distensión abdominal.



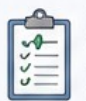
Malestar general, cansancio o irritabilidad.

## ¿CUÁNDO CONSULTAR?

Consulta a un profesional de la salud si:

- El estreñimiento dura más de 2 semanas.
- Hay sangre en las heces.
- Presentas dolor abdominal intenso.
- Hay pérdida de peso involuntaria.
- Presentas fiebre o vómitos.
- Tienes cambios recientes en el hábito intestinal sin causa aparente.

## DIAGNÓSTICO



Generalmente se basa en la historia clínica y los síntomas. En algunos casos, se pueden solicitar estudios adicionales para descartar otras enfermedades.

## TRATAMIENTO

El objetivo es recuperar el tránsito intestinal y aliviar los síntomas.



Aumentar la fibra en la alimentación.



Beber suficiente agua (1.5 - 2 litros diarios).



Realizar actividad física de forma regular.



Establecer horarios para evacuar y no retener las ganas.



Usar laxantes solo si lo indica un profesional.

## POSIBLES COMPLICACIONES (si no se trata)



Impactación fecal (acumulación de heces muy duras).



Hemorroides o fisuras anales por esfuerzo excesivo.



Diverticulosis u otras alteraciones del colon a largo plazo.



Disminución de la calidad de vida y malestar crónico.

## PREVENCIÓN



Alimentación rica en fibra: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales.



Beber agua suficiente todos los días.



Realizar actividad física de forma regular.



Crear el hábito de ir al baño a la misma hora cada día.



Manejar el estrés y tener una rutina equilibrada.



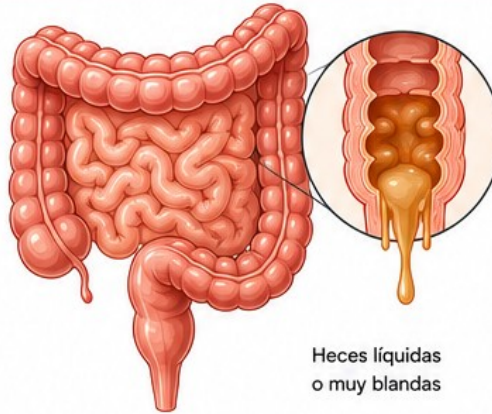
Revisar con el médico los medicamentos que puedan causar estreñimiento.





# DIARREA

La diarrea es el aumento en la frecuencia, fluidez o volumen de las deposiciones, generalmente más de 3 veces al día, o la presencia de heces líquidas. Puede ser **aguda** (dura pocos días) o **crónica** (más de 4 semanas).



Heces líquidas o muy blandas

## TIPOS DE DIARREA

- **Aguda:** dura menos de 14 días. Generalmente por infecciones o alimentos.
- **Crónica:** dura más de 4 semanas. Puede deberse a intolerancias, enfermedades intestinales u otros trastornos.



## ¿QUÉ ES?

Es un síntoma frecuente que puede tener múltiples causas. En la mayoría de los casos es temporal y se resuelve sola, pero puede ser grave si hay deshidratación o si se presenta en personas vulnerables.

## CAUSAS MÁS FRECUENTES



**Infecciones:** virus, bacterias, parásitos.



**Alimentos o agua contaminados.**



**Intolerancias alimentarias** (lactosa, fructosa, gluten, etc.).



**Medicamentos** (antibióticos, antiácidos, laxantes, etc.).



**Estrés, ansiedad o cambios emocionales.**



**Enfermedades intestinales** (colon irritable, enfermedad celíaca, EII, etc.).

## SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES



Deposiciones líquidas o muy blandas más de 3 veces al día.



Dolor o cólicos abdominales.



Hinchazón y gases.



Náuseas o vómitos.



Fiebre (en caso de infección).



Cansancio o debilidad.



Signos de deshidratación (sed intensa, boca seca, orina escasa y oscura, mareos).

## SIGNOS DE ALARMA

Consulta médica de inmediato si presentas:

- ! Sangre en las heces o heces negras.
- ! Fiebre alta (mayor a 38.5 °C).
- ! Dolor abdominal intenso y persistente.
- ! Vómitos frecuentes e incapacidad para retener líquidos.
- ! Signos de deshidratación severa.
- ! Duración mayor a 3 días en adultos o 24 horas en niños.
- ! Pérdida de peso involuntaria.

## DIAGNÓSTICO



Historia clínica y evaluación de síntomas.



Examen físico.



Exámenes de heces: coprológico, cultivo, búsqueda de parásitos, sangre oculta, etc.



Análisis de sangre (si se requiere) para evaluar deshidratación o infección.

## TRATAMIENTO

Depende de la causa. El objetivo principal es prevenir y tratar la deshidratación.



**Hidratación:** tomar suero de rehidratación oral (SRO), agua, caldos o bebidas con electrolitos.



**Alimentación:** dieta blanda, alimentos fáciles de digerir (arroz, plátano, manzana rallada, zanahoria cocida, pollo, tostadas).



**Medicamentos:** solo bajo indicación médica (antidiarreicos, antibióticos, probióticos, etc.).



**Evitar:** lácteos, grasas, alimentos picantes, cafeína, alcohol y azúcares en exceso.

## MEDIDAS EN CASA

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón.
- ✓ Beber líquidos en pequeñas cantidades y con frecuencia.
- ✓ Descansar y evitar esfuerzos intensos.
- ✓ Preparar y conservar adecuadamente los alimentos.
- ✓ No automedicarse, especialmente antibióticos o antidiarreicos.

## POSIBLES COMPLICACIONES (especialmente si no se trata)



Deshidratación.



Alteraciones en los electrolitos (sodio, potasio, etc.).



Pérdida de peso y desnutrición.



Mayor riesgo en niños, adultos mayores y personas enfermas.



En infecciones graves, puede haber daño en la mucosa intestinal.



Lavar las manos frecuentemente.



Beber agua potable o hervida.



Lavar y desinfectar frutas y verduras.

## PREVENCIÓN



Cocinar bien los alimentos.



Conservar los alimentos en refrigeración.



Mantener buena higiene personal y del entorno.



Vacunarse según las indicaciones (ej. rotavirus en niños).



La mayoría de las diarreas son pasajeras, pero una buena hidratación y alimentación adecuada son clave para tu recuperación.

