

## 13.1. Dolor de estómago. Úlcera de estómago o de duodeno

La **úlcera de estómago o duodeno** es una herida en la piel (mucosa) que recubre el estómago (úlcera gástrica) o el duodeno (úlcera duodenal). El duodeno sigue al estómago y es la primera parte del intestino delgado.

El **síntoma más común es el dolor** entre el esternón y el ombligo («boca del estómago»). No todo el mundo con dolor en esa zona tiene úlcera. También se puede tener úlcera y no tener dolor.

La mayoría de las **úlceras están causadas por una infección** por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Otra causa frecuente es la toma de medicamentos antiinflamatorios, entre ellos la aspirina.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite las comidas que le provocan molestias:** picantes, especias, pimientos, cebolla, tomate, chocolate u otros.
- **Suprima los irritantes del estómago:** bebidas con alcohol (vino, cerveza, etc.), café (café con leche), té, bebidas gaseosas, zumos de naranja o limón.
- **Haga comidas frecuentes** (cinco al día) y no se acueste hasta pasadas unas 2 horas después de comer.
- **Deje de fumar.** Se sentirá mejor.
- **Reduzca el estrés.**
- **Revise con su médico todas la medicinas** que toma de forma habitual o esporádicamente por su cuenta: antiinflamatorios, etc.
- **Siga las propuestas de su médico.** Puede que le recomiende un tratamiento o una prueba complementaria: prueba del aliento o, lo más frecuente, una endoscopia (gastroscopia). La **gastroscopia** consiste en hacer llegar al estómago un tubo pequeño con una cámara en su extremo. El tubo se introduce suavemente por la boca y se lleva al estómago para ver toda la mucosa. No es doloroso. Permite tomar muestras de tejidos (biopsia) y saber si usted está infectado por la bacteria *Helicobacter pylori*.
  - Si no está infectado, puede que solo necesite un fármaco durante unas semanas.
  - Si está infectado, el tratamiento dura 1 semana y suele combinar dos antibióticos y un antiulceroso, que alivia los síntomas y facilita la cicatrización de la lesión. Este breve tratamiento cura la infección para siempre en más del 90% de los enfermos, pero es fundamental que lo cumpla bien. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Aunque note molestias, si son ligeras, continúe el tratamiento ya que serán solo unos días. Si no lo tolera, consulte de nuevo con su médico para valorar alternativas.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Con carácter urgente si observa heces con sangre o de color negro o si presenta vómitos frecuentes.
- Si pierde peso y apetito.
- Cuando las molestias de dolor de estómago son frecuentes y no ceden con las medidas comentadas.
- Si no tolera el tratamiento para el *Helicobacter pylori* o continúa con los dolores después del mismo.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.fisterra.com/salud/1infoConse/ulcus\\_peptico.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/ulcus_peptico.asp)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000206.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000206.htm)

