

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

La **úlcera de estómago o duodeno** es una herida en la superficie (mucosa) que recubre el estómago (úlcera gástrica) o el duodeno (úlcera duodenal). El duodeno es la continuación del 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** provocada por una bacteria llamada *Helicobacter pylori*. Otra causa frecuente es la toma de medicamentos antiinflamatorios, entre ellos la aspirina, el ibuprofeno, el naproxeno, el diclofenaco, etc. El tabaco, las bebidas alcohólicas, el estrés o las comidas picantes pueden empeorar las úlceras y hasta evitar que curen.

¿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; como los antiinflamatorios, etc.
 - **Siga las propuestas médicas.** Puede que le recomienden un tratamiento o una prueba complementaria para detectar si tiene una infección por *Helicobacter pylori*. En algunas ocasiones quizás le hagan 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 que provoca úlceras.
- Si no está infectado, puede que solo necesite un fármaco durante unas semanas.
- Si está infectado, el tratamiento dura 2 semanas y suele combinar varios antibióticos y un antiulceroso, que alivia los síntomas y facilita la cicatrización de la lesión. Este breve tratamiento cura la infección en más del 90% de los enfermos, pero es fundamental que lo cumpla bien. Siga exactamente las instrucciones médicas. Aunque note molestias, si son ligeras, continúe el tratamiento, ya que serán solo unos días. Si no lo tolera, consulte de nuevo con su médica o médico para valorar alternativas.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Con carácter urgente si observa heces negras o con sangre o si presenta vómitos frecuentes.
- Si pierde peso y apetito.
- Cuando las molestias de dolor de estómago son habituales 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?

- <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/ulcera-peptica/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000206.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/ulcera-peptica/>

