



No coma demasiado

FOTO:CORTESIA

# Evite la indigestión en estas fiestas

**SALUD**  
WH

Es natural que en estas fechas festivas muchos resulten con un malestar de indigestión, debido al banquete de Navidad y cena de Año Nuevo.

Si el malestar es muy grande tendrá que acudir al médico y es probable que tu médico comience con los antecedentes médicos y con un examen físico minucioso.

Esas evaluaciones pueden bastar si tu indigestión es leve y no presentas cier-

tos síntomas, como la pérdida de peso y los vómitos repetidos.

Pero si tu indigestión empezó muy de repente, y tienes síntomas graves o eres mayor de 55 años, tu médico puede recomendar:

- Pruebas de laboratorio, para comprobar si hay anemia u otros trastornos metabólicos.

- Pruebas respiratorias y de heces, para comprobar si hay helicobácter pylori (H. pylori), la bacteria asociada a las úlceras pépticas, que puede causar indigestión.

- Endoscopia, para comprobar si hay anom-

alias en tu tracto digestivo superior, sobre todo en personas mayores con síntomas más persistentes. Es posible que te tomen una muestra de tejido (biopsia) para un análisis.

- ruebas por imágenes (rayos X o tomografías computarizadas), para detectar una obstrucción en los intestinos u otro problema.

**Tratamiento**

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a aliviar la indigestión. El médico puede recomendarte lo siguiente:

- Evitar los alimentos

que desencadenan la indigestión

- Comer de cuatro a seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes

- Reducir o eliminar el uso de alcohol y cafeína

- Evitar ciertos analgésicos, como la aspirina, el ibuprofeno (Advil, Motrin IB u otros) y el naproxeno sódico (Aleve)

- Encontrar alternativas a los medicamentos que desencadenan la indigestión

- Controlar el estrés y la ansiedad

Si tu indigestión persistente, los medicamentos pue-

den ayudar. Los antiácidos de venta libre suelen ser la primera opción. Otras opciones incluyen las siguientes:

- Inhibidores de la bomba de protones, que pueden reducir la acidez estomacal. Se pueden recomendar inhibidores de la bomba de protones especialmente si experimentas acidez estomacal junto con indigestión.

- Bloqueadores de los receptores H2, que también pueden reducir el ácido del estómago.

- Procinéticos, que pueden ser útiles si tu estómago se vacía lentamente.

- Antibióticos, que pueden ayudar si la bacteria helicobácter pylori está causando tu indigestión.

- Antidepresivos o ansiolíticos, que pueden aliviar el malestar de la indigestión al disminuir la sensación de dolor.

**Remedios caseros**

La indigestión leve a menudo puede aliviarse con cambios en el estilo de vida, por ejemplo:

- Hacer comidas más frecuentes y en cantidades más pequeñas. Mastica los alimentos despacio y bien.

|| Pág.2 SALUD



# ... Evite la indigestión en estas fiestas

■ Evitar los factores desencadenantes. Los alimentos grasos y muy condimentados o picantes, los alimentos procesados, las gaseosas o refrescos, la cafeína, el alcohol y el tabaquismo son posibles factores desencadenantes de la indigestión.

■ Mantener un peso saludable. El exceso de peso hace presión sobre el abdomen y empuja el estómago hacia arriba, lo que provoca que el ácido vuelva a subir por el esófago.

■ Hacer ejercicio en forma regular. Hacer ejercicio te ayuda a evitar el exceso de peso y promueve una mejor digestión.

■ Controlar el estrés. Crea un entorno tranquilo a la hora de comer. Practica técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación o yoga. Pasa tiempo haciendo actividades que disfrutas. Duerme lo suficiente.

■ Cambiar tus medicamentos. Siempre que sea con la aprobación del médico, suspende o reduce los analgésicos (calmantes



FOTO: CORTESIA

para el dolor) u otros medicamentos que pueden irritar el revestimiento del estómago. Si no es una opción, asegúrate de tomar estos medicamentos con las comidas.

## Medicina alternativa

Los tratamientos alternativos y complementarios se han utilizado durante muchos años para aliviar la indigestión, aunque su eficacia varía entre diferentes personas. Estos

tratamientos comprenden lo siguiente:

■ Terapias a base de plantas medicinales, que incluyen la yerbabuena natural o una combinación de aceites de menta y alcaravea y la fórmula herbal

japonesa Rikkunshito.

■ STW 5 (Iberogast), un suplemento líquido que contiene extractos de nueve plantas medicinales, puede funcionar reduciendo la producción de ácido gástrico.

■ La acupuntura, que puede funcionar bloqueando las vías de los nervios que transportan las sensaciones de dolor al cerebro.

■ El tratamiento psicológico, incluida la modificación de la conducta, las técnicas de relajación, la terapia cognitivo conductual y la hipnoterapia suelen ser muy útiles.

Siempre consulta con el médico antes de tomar suplementos para asegurarte de que estás usando una dosis segura y que el suplemento no vaya a interactuar de manera adversa con otros medicamentos que estés tomando.

Preparación para la consulta

Es probable que comiences por consultar al médico de cabecera o que te deriven a un médico especialista en enfermedades

digestivas (gastroenterólogo).

Aquí tienes información para ayudarte a prepararte para esa consulta y saber qué esperar de tu médico.

## Qué puedes hacer

■ Ten en cuenta cualquier restricción previa a la consulta, como no ingerir alimentos sólidos el día anterior a la consulta.

■ Toma nota de tus síntomas, incluso cuándo comenzaron y cómo cambiaron o empeoraron con el paso del tiempo.

■ Haz una lista de los medicamentos, las vitaminas o los suplementos que tomas.

■ Toma nota de tu información médica clave, incluso otras enfermedades que te hayan diagnosticado.

■ Anota tu información personal clave, incluso cualquier cambio reciente o factor que te genere estrés en tu vida, así como una descripción detallada de tu dieta habitual.

■ Anota preguntas para hacerle a tu médico.

Algunas preguntas básicas para hacerle a tu médico incluyen las siguientes:

■ ¿Cuál es la causa más probable de mis síntomas?

■ ¿Crees que mi afección es temporal o crónica?

■ ¿Qué tipo de pruebas necesito hacerme?

■ ¿Qué tratamientos pueden ayudar?

■ ¿Hay alguna restricción en la dieta que deba seguir?

■ ¿Alguno de los medicamentos que tomo podría ser la causa de mis síntomas?

Además de las preguntas que hayas preparado para hacerle a tu médico, no dudes en hacer más preguntas durante la consulta.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



### En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

## TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,  
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,  
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,  
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros  
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses  
sin intereses con crédito aprobado.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS

Limpieza  
**\$60**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.

Abrimos hasta tarde  
los sábados y domingos.

## ¡Use la mascarilla!

¡Cuide su salud y la de su comunidad!

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | [www.fiestadc.org](http://www.fiestadc.org) | [info@fiestadc.org](mailto:info@fiestadc.org) | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

