

# GASTRITIS

Es la inflamación aguda o crónica de la mucosa que recubre las paredes del estómago.

## TIPOS:

\***Hemorrágica:** es la erosión de la mucosa gástrica causada por daño de las defensas de la mucosa.

\***Crónica:** es una condición en la que el revestimiento del estómago se inflama durante largos períodos de tiempo (meses o años).

\***Atrófica:** inflamación prolongada del estómago que resulta en el deterioro del revestimiento del estómago (puede llegar a dar cáncer).



## EPIDEMIOLOGÍA

La gastritis afecta a más de 25 % de la población, siendo su principal causa la bacteria *Helicobacter pylori* en más de 90 % de los casos.

## CAUSAS

\*Algunos fármacos, como ácido acetilsalicílico, el naproxeno o el ibuprofeno.

\*Infección por la bacteria *Helicobacter pylori*.

\*Abuso de alcohol.

\*Consumo de sustancias corrosivas o veneno.

\*Ingesta de alimentos picantes.

\*Fumar.

\*Reflujo de bilis

\*Trastornos autoinmunes.

\*Infección viral.

\*Estrés excesivo.

\*Consumo de cocaína.



## DIAGNÓSTICO

\*Endoscopia

\*Biopsia



## PREVENCIÓN

\*Mantener medidas de salubridad (lavado de manos, limpieza y desinfección de frutas y verduras)

\*Consumo de dietas altas en fibras y vegetales.

\*Consumir alimentos a horario.



- \*Evitar el consumo de alimentos quemados.
- \*Evitar la cafeína.
- \*Evitar consumo de sustancias psicoactivas.
- \*Evitar alimentos altos en nitritos y nitratos (carnes curadas) y con edulcorante.
- \*Ayunos prolongados.
- \*Manejo del estrés.
- \*Tratamiento para la bacteria *Helicobacter pylori*.

