

1. ¿Qué son la gastritis y la esofagitis por reflujo?

- **Gastritis:** Inflamación del revestimiento del estómago, que puede ser aguda o crónica.
 - **Esofagitis por reflujo gastroesofágico (ERGE):** Inflamación del esófago causada por el ascenso repetido de ácido gástrico desde el estómago.
-

2. Factores de riesgo y sus consecuencias

Mala alimentación:

- Dietas altas en grasas, alimentos fritos, azúcares refinados y picantes.
-  Consecuencias: Aumento de la acidez, debilitamiento de la mucosa gástrica.

Infección por *Helicobacter pylori*:

- Bacteria que daña la mucosa gástrica.
-  Consecuencias: Gastritis crónica, úlceras, incluso riesgo de cáncer gástrico.

Uso crónico de AINES (ibuprofeno, aspirina):

-  Consecuencias: Lesiones gástricas, hemorragias, úlceras.

Estrés crónico:

-  Consecuencias: Aumento de secreción ácida, disminución de la protección gástrica.

Tabaquismo y alcohol:

-  Consecuencias: Mayor daño gástrico y esofágico, retrasa la cicatrización.

Sobrepeso y obesidad:

-  Consecuencias: Aumenta la presión abdominal y favorece el reflujo ácido.
-

3. Alimentos que agravan la gastritis y el reflujo

 Harinas refinadas, pan blanco

 Chocolate

 Frituras y comidas rápidas

- 🍊 Cítricos y jugos ácidos
 - 🍅 Tomate y salsas
 - 🍷 Bebidas gaseosas y con cafeína
 - 🌶️ Picantes y condimentos irritantes
 - 🥩 Carnes procesadas y embutidos
-

🔍 4. ¿Por qué se desarrollan estas enfermedades?

- Desbalance entre factores agresivos (ácido, pepsina, alimentos irritantes, H. pylori) y factores protectores (moco, bicarbonato, flujo sanguíneo).
 - Alteración del pH gástrico.
 - Disbiosis intestinal y baja diversidad de microbiota.
 - Consumo crónico de medicamentos y estrés oxidativo.
-

💣 5. Riesgos de padecer estas enfermedades

- Dolor epigástrico, ardor, acidez crónica
 - Náuseas, vómitos, pérdida de apetito
 - Hemorragias digestivas
 - Cambios en la voz o tos crónica (en ERGE)
 - Riesgo de úlcera gástrica o esofágica
 - Riesgo de esófago de Barrett (precanceroso)
-

🚨 6. Riesgos de no tratarse

- Progresión a úlcera sangrante
 - Pérdida de peso y anemia
 - Riesgo de cáncer gástrico o esofágico
 - Complicaciones respiratorias (por microaspiración del ácido)
-

💊 7. Medicamentos comunes y efectos adversos

Medicamento	Efectos secundarios comunes
IBPs (omeprazol, pantoprazol)	Deficiencia de B12, hierro, magnesio, disbiosis, osteoporosis
Antiácidos de aluminio/magnesio	Estreñimiento o diarrea, interferencia con absorción de nutrientes
Antihistamínicos H2 (ranitidina, famotidina)	Dolor de cabeza, fatiga, efectos hormonales

🚫 8. ¿Por qué los medicamentos no curan?

- Solo alivian síntomas temporalmente.
- No eliminan la causa raíz: microbiota alterada, daño mucoso, deficiencias nutricionales, estilo de vida tóxico.
- El uso crónico altera el equilibrio digestivo, reduce la acidez necesaria para una buena digestión y absorción.

9. Nutrientes con respaldo científico

Nutriente	Beneficio
Zinc carnosina	Regenera la mucosa gástrica
L-glutamina	Repara mucosa, disminuye inflamación
Vitamina D	Modula inmunidad, protege mucosa
Omega-3	Antiinflamatorio
Vitamina C	Favorece cicatrización mucosa

10. Fitoterapia útil

Planta	Acción principal
Regaliz DGL	Antiinflamatorio y protector gástrico
Manzanilla	Antiespasmódica, calma acidez
Malvavisco	Emoliente, alivia mucosas
Aloe vera	Regenera y calma el tracto digestivo

11. Probióticos útiles

- **Lactobacillus reuteri**: mejora la función digestiva, controla H. pylori
- **Saccharomyces boulardii**: reduce inflamación, restaura microbiota tras antibióticos
- **Bifidobacterium infantis**: calma inflamación intestinal

12. Esquema terapéutico sugerido

Producto	Dosis	Duración	Beneficios
Glutamina	5-10 g/día	1-3 meses	Repara mucosa
Regaliz DGL	380 mg 2x/día	1-2 meses	Alivio sintomático sin afectar presión
Zinc carnosina	75 mg/día	1-2 meses	Protección gástrica
Lactobacillus reuteri	10 mil M UFC/día	2-3 meses	Modula flora y controla acidez
Aloe vera gel	50 ml/día	1 mes	Regeneración mucosa

13. Estilo de vida y recomendaciones

Dieta:

- Comer lentamente, evitar grandes volúmenes de comida
- Evitar cenar tarde o recostarse después de comer
- Eliminar alimentos irritantes: café, alcohol, fritos, picantes, chocolate
- Incluir caldos, papillas, infusiones suaves, jengibre, cúrcuma

Actividad física:

- Caminatas posts comidas
- Evitar sedentarismo prolongado

Manejo del estrés:

- Meditación, yoga, respiración profunda
- Dormir bien, evitar pantallas antes de acostarse

Eliminar tóxicos:

- Evitar AINES, tabaco, alcohol, medicamentos sin supervisión médica