

1. ¿Qué es una úlcera péptica y duodenal?

- **Úlcera péptica:** Lesión o llaga en el revestimiento interno del estómago (úlcera gástrica) o la parte superior del intestino delgado (úlcera duodenal) causada por daño del ácido gástrico.
- **Úlcera duodenal:** Subtipo más común que afecta el duodeno, la primera porción del intestino delgado.

Estas lesiones pueden causar dolor, sangrado y perforaciones si no se tratan a tiempo.

2. Causas más comunes

- ◆ **Helicobacter pylori (H. pylori):** Bacteria que daña la mucosa gástrica y genera inflamación.
 - ◆ **Uso prolongado de AINES:** Como ibuprofeno, aspirina o naproxeno. Dañan la capa protectora del estómago.
 - ◆ **Exceso de ácido gástrico:** En trastornos como el síndrome de Zollinger-Ellison.
 - ◆ **Estrés crónico:** Aumenta la producción de ácido y disminuye la producción de moco protector.
 - ◆ **Tabaquismo y alcohol:** Irritan la mucosa gástrica y retrasan la cicatrización.
 - ◆ **Dieta pobre en nutrientes:** Déficit de zinc, vitamina A, C, E y omega-3 impide la reparación de mucosa.
-

3. Síntomas frecuentes

- Dolor abdominal tipo ardor o punzante
 - Sensación de hambre dolorosa entre comidas o en la noche
 - Náuseas, vómitos, pérdida de apetito
 - Pérdida de peso involuntaria
 - Heces oscuras o con sangre (signo de sangrado)
-

4. Tratamiento farmacológico convencional

- **Inhibidores de la bomba de protones (IBPs):** Omeprazol, pantoprazol, esomeprazol
 -  *Efectos secundarios:* malabsorción de B12, hipomagnesemia, osteoporosis, sobrecrecimiento bacteriano.
- **Antibióticos para H. pylori:** Claritromicina, amoxicilina, metronidazol

- **! Problemas:** aumento de la resistencia bacteriana, disbiosis intestinal, náuseas, diarrea, baja adherencia al tratamiento.
- **Antiácidos y bloqueadores H2:** Alivian síntomas pero no curan la causa.

5. Por qué estos tratamientos no siempre curan

- Alta resistencia de **H. pylori** a los antibióticos
- **Disbiosis intestinal** post-tratamiento debilita la inmunidad
- Efectos colaterales que causan abandono del tratamiento
- No abordan la causa raíz: mala alimentación, estrés, microbiota alterada

6. Probióticos con evidencia clínica para erradicar H. pylori

- ✓ **Lactobacillus reuteri DSM 17938:** Inhibe la adherencia de H. pylori al epitelio gástrico y reduce la inflamación.
- ✓ **Saccharomyces boulardii:** Mejora eficacia del tratamiento antibiótico y reduce efectos secundarios.
- ✓ **Lactobacillus rhamnosus GG:** Refuerza la mucosa gástrica y regula el sistema inmune local.
- ✓ **Bifidobacterium bifidum y L. casei:** Disminuyen carga bacteriana de H. pylori y restauran la microbiota tras antibióticos.

Mecanismos de acción:

- Producción de **ácido láctico y bacteriocinas** que inhiben el crecimiento de H. pylori
- Compiten por la **adherencia al epitelio gástrico**
- Estimulan la **inmunidad local** y reducen la inflamación
- Promueven la regeneración del moco gástrico protector

7. Nutrientes clave con evidencia para úlceras

Nutriente	Dosis sugerida	Beneficios
Zinc carnosina	75–150 mg/día	Cicatrización gástrica, antimicrobiano contra H. pylori
Vitamina C	1000 mg/día	Antioxidante, reduce carga de H. pylori
Omega-3	1–3 g/día	Antiinflamatorio, protege mucosa
Glutamina	2–5 g/día	Regenera epitelio intestinal
Vitamina A	5000–10000 UI/día	Mantiene integridad del epitelio gástrico
Magnesio	200–400 mg/día	Regula ácido gástrico, reduce espasmos

8. Fitoterapia con respaldo científico

Planta medicinal	Forma	Beneficios
Regaliz DGL	Masticable	Aumenta moco gástrico, anti-H. pylori
Aloe vera	Jugo estabilizado	Cicatrizante, antiinflamatorio
Cúrcuma	Extracto estandarizado	Antiinflamatoria, reduce daño oxidativo
Manzanilla	Infusión	Calmante digestiva, reduce espasmos
Jengibre	Cápsulas o infusión	Antimicrobiano, mejora vaciamiento gástrico

9. Esquema terapéutico natural

Producto	Dosis	Duración	Beneficio principal
L. reuteri DSM 17938	1–2 mil millones UFC/día	2–3 meses	Inhibe H. pylori, protege mucosa
Zinc carnosina	75 mg 2 veces al día	2–3 meses	Regeneración mucosa gástrica
Regaliz DGL	380 mg 20 min antes de comida	4–8 semanas	Alivio de síntomas, mucoprotector
Glutamina	5 g/día	4–8 semanas	Reparación epitelial
Omega-3 (EPA+DHA)	1000–3000 mg/día	Continuo	Antiinflamatorio, mucoprotección

10. Recomendaciones y estilo de vida

-  Alimentación antiinflamatoria (verduras cocidas, papaya, calabaza, avena, manzana, arroz integral)
 -  Evitar alcohol, café, picantes, comidas fritas y procesadas
 -  Comer despacio, en horarios regulares
 -  Manejo del estrés: meditación, respiración, yoga
 -  Dormir bien para regenerar tejidos
 -  Actividad física moderada para mejorar digestión y estrés
-