

Tratar la gastritis cambiando hábitos

¿Es posible?

Se define la gastritis como la inflamación de la mucosa gástrica. La gastritis se produce en la mayoría de los casos por un aumento de las secreciones gástricas (incremento del ácido clorhídrico y pepsina, enzima necesario para la digestión de las proteínas) y una pérdida de los factores de barrera del estómago (disminución del mucus de la mucosa gástrica); este desequilibrio provocará una inflamación de la mucosa gástrica.

Las causas de este desequilibrio son bien conocidas: alcohol, tabaco, café, té, chocolate, un consumo excesivo de grasas y una dieta rica en proteínas animales, vinagre, refrescos gaseosos, frituras o embutidos, comidas copiosas con frecuencia; consumo de fármacos (aspirina y medicamentos antiinflamatorios); el estrés y las preocupaciones. De entre los agentes causales se le ha dado mucha importancia a la infección por la bacteria *Helicobacter Pylori*, pero para que el *Helicobacter Pylori* se desarrolle precisa de un aumento de ácidos gástricos en el estómago.

Los síntomas más frecuentes son malestar o dolor de estómago, eructos, sensación de ardor de estómago, digestiones pesadas, hinchazón abdominal, náuseas, vómitos, y en casos más graves sangre en el vómito o en las heces.

La medicina convencional trata las gastritis con antiácidos que neutralizan el ácido que el estómago fabrica (Almax y Urbal), o mediante reguladores de la acidez gástrica (ranitidina), o con medicamentos que disminuyen la secreción gástrica (omeprazol). En contadas ocasiones el médico recomienda una dieta, u otros tratamientos alternativos para tratar la gastritis.

El caso de Clara

Clara es una mujer de 48 años, con algo de sobrepeso, que padece de dispepsia y



acidez gástrica desde hace unos cuantos meses. Además, sufre sensación de hinchazón abdominal, malas digestiones y estreñimiento.

Tras ser visitada por un especialista del aparato digestivo, y una vez realizado estudio por endoscopia, se llega al diagnóstico de gastritis crónica.

Clara acude a mi consulta buscando un tratamiento natural, que le permita llevar una vida sin las molestias ocasionadas por los síntomas de la enfermedad; y preocupada por los efectos adversos que pueda tener al tomar el omeprazol de manera crónica, tal como le indica el médico especialista.

En la historia clínica de Clara anoto todo los síntomas que ella dice tener: sensación de acidez, hinchazón abdominal, malas digestiones, gases y estreñimiento. Más de una noche le cuesta conciliar el sueño.

Durante la visita, manifiesta sufrir contracturas musculares, lo que le lleva a tomar antiinflamatorios de manera regular.

Al preguntarle por la dieta, observo que hay mucho cereal refinado (pan blanco, arroz, pasta, bollería); además de embutidos, carne y pescado, en más cantidad de la que sería aconsejable. Las verduras y las ensaladas no son alimentos que Clara coma diariamente. En los meses de verano la ingesta de fruta es diaria, mientras que el resto del año sólo toma zumos de naranja. Acompaña las comidas con un vaso de vino. Consume dos cafés al día y es fumadora de medio paquete desde que tenía 20 años.

Clara, vive desde hace un año en una situación de estrés laboral que le ha llevado a una dedicación excesiva al trabajo y al abandono de la actividad física. A nivel emocional la paciente manifiesta no tener problemas ni preocupaciones relevantes, pero reconoce que no se siente realizada

con su trabajo y le gustaría cambiar, aunque tal y como están las cosas no se atreve.

Clara, presenta una inflamación de la mucosa digestiva tanto en el estómago (aumento de los ácidos gástricos) como a nivel intestinal, provocada básicamente por una mala alimentación, ciertos hábitos tóxicos, una situación de estrés prolongada con insatisfacción laboral y a la ingesta de antiinflamatorios.

¿Qué hacemos?

Lo primero que se le explica a Clara, es que el tratamiento que prescribiremos actuará tanto a nivel digestivo, como en todo el organismo ya que en la medicina naturista se trata al paciente de forma holística.

Se inicia el tratamiento con una dieta depurativa a base de fruta y verdura, que durará dos semanas, con el fin de desintoxicar, limpiar, y conseguir que el organismo recupere su equilibrio.

Para depurar lo primero que hay que hacer es no añadir tóxicos. Se indica evitar la cafeína y el alcohol que tomaba la paciente. Recomendando dejar el tabaco. Se acompaña la dieta con extractos de plantas (boldo, alcachofa...) que ayudarán al hígado a depurar. Y se le indica beber agua de manzanilla para disminuir la inflamación de la mucosa gástrica. Para tratar la acidez tomará zumo de col cruda fresca, fuera de las comidas, todos los días.

Es muy importante, y así le aconsejo comer despacio, masticar bien y no tomar abundante líquido durante las comidas o inmediatamente después. Se le hace ver a la paciente los beneficios del ejercicio diario (caminar una hora al día).

También se le aconseja llevar a cabo técnicas de relajación con la respiración, que le ayuden a superar el estrés laboral del último año.

Visita de control

En una segunda visita, y una vez realizada la dieta depurativa, la paciente habla de una mejoría notable de la dispepsia. No ha habido malas digestiones, ni constipación. Debido a la mejoría notada ha suprimido el omeprazol por su cuenta, presentando de nuevo un poco de acidez, pero en menor intensidad que antes.

Durante la visita se le explica a la paciente que hay que adquirir una serie de hábitos que reduzcan el exceso de producción de ácidos gástricos. Debe evitarse el tabaco, las bebidas gasificadas o edulcoradas, la cafeína (café, té, mate, etc.), el chocolate y toda clase de bebidas alcohólicas. Se le pauta una dieta sencilla, con pocas grasas y poco condimento picante. Deberá evitar la ingesta de alimentos ácidos (como el limón y el vinagre). Resultará muy saludable para el organismo de Clara, y así se lo hago saber, eliminar de la dieta los azúcares refinados, los embutidos, las grasas animales, los productos lácticos y las carnes rojas.

Es necesario que aumente la cantidad de fibra en su alimentación diaria, especialmente la fibra soluble, es por ello que se le indica que introduzca la avena, las algas agar-agar, y la decocción de semillas de lino. Además deberá comer diariamente más fruta y verdura. Tras las comidas no es conveniente acostarse; hay que darle tiempo al organismo para que el máximo del contenido gástrico descienda al intestino delgado. Se le dice que las cenas han de ser ligeras, y que tras las comidas hemos de dejar pasar un tiempo de dos horas antes de realizar cualquier ejercicio físico.

Para tratar la acidez que presenta se le indica una mezcla de extractos de plantas con hipérico, regaliz, milenrama, malvasisco, propóleo, mejorana y tomillo. Así como seguir con el zumo de col cruda. Se pone en conocimiento de la paciente que el uso de antiinflamatorios es uno de los elementos que causan la dispepsia. Se le recomienda evitar su uso.

Evolución

Al mes de tratamiento, la paciente refiere estar mucho mejor sin acidez ni dispepsia, y no tiene estreñimiento. Ha mejorado de la sensación de hinchazón abdominal y no padece las molestias ocasionadas por los gases. Controla la acidez con la plantas prescritas y ha dejado de tomar omeprazol. Además, al acostarse no tiene dificultad en conciliar el sueño. Comenta que no ha dejado de fumar y de momento no se plantea hacerlo, aunque se marca como objetivo reducir el número de cigarrillos al día. Sale a caminar media hora al día y realiza técnicas de relajación con respiraciones antes de acostarse. Durante el tiempo transcurrido entre la segunda visita y la visita de seguimiento, Clara no ha sufrido contracturas musculares, por lo que no le ha sido necesario recurrir a la toma de antiinflamatorios.

Conclusiones

Los síntomas son un mecanismo de defensa para tener conciencia que algo no funciona. Tendremos que tratar a la persona de manera holística y no centrarnos exclusivamente en los síntomas. La gestión del estrés y el proyecto vital de la persona formarán parte del tratamiento. La medicina naturista puede ayudar a las personas a recuperar el equilibrio del organismo y así normalizar sus funciones, aliviando a la vez los síntomas que presentan.

BRISA DEL AMO

MÉDICA NATURISTA DE INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

integral
centre mèdic i de salut

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL**



**MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

MEDICINA NATURISTA

La medicina naturista es un criterio médico que se fundamenta en el conocimiento de cómo funciona el organismo para así poder ayudarlo a cumplir sus funciones y a resolver los problemas que surjan. Para conseguirlo utiliza los mismos recursos que nos dieron la vida y nos la mantiene: la dieta, el agua (hidroterapia), el ejercicio, las plantas medicinales, el contacto con la naturaleza...

Es al mismo tiempo curativa y preventiva porque además de proponer los cambios oportunos para solucionar la enfermedad fomenta los hábitos saludables. El tener la formación médica y el trabajo en equipo nos permite practicar una **medicina integrativa**.

Pedro Ródenas
(Médico Naturista)

Josep Lluís Berdonces
(Médico Naturista)

Brisa del Amo
(Médica Naturista)

Noel Garcia
(Médico Naturista y Antroposófico)



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com