

29 de mayo de 2010

# Día Mundial de la Salud Digestiva

Jornada para pacientes y población general



## DOSSIER DE PRENSA

### ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS ‘SALUDIGESTIVOS’

- Una de cada cinco personas sanas presentan signos de reflujo gastroesofágico
- En torno al 15% de la población española sufre intolerancia a la lactosa y otro 15% estreñimiento crónico
- Es imprescindible hacer pruebas de detección de la hepatitis a personas de riesgo para evitar contagios
- Sólo un 10% de los celíacos están diagnosticados, aunque se estima que hay unos 800.000 afectados en España

**Madrid, 29 de mayo de 2010.** Una de las actividades principales promovida por la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** durante el Día Mundial de la Salud Digestiva, que se celebra el 29 de mayo, es el desarrollo de diversos **TALLERES SOBRE ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS “SALUDIGESTIVOS”** con los que se pretenden “promocionar la salud digestiva en nuestro país y concienciar sobre la importancia del diagnóstico precoz y el tratamiento, cuando hay enfermedad, dentro de los objetivos de la FEAD”, explica el profesor Manuel Valenzuela, presidente de la Fundación.

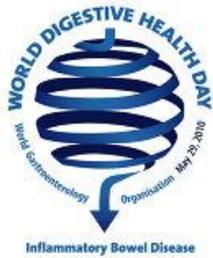
Desde la FEAD, “nuestra intención con esta iniciativa es mejorar los hábitos de la población de cara a prevenir y/o combatir algunas de las patologías digestivas más frecuentes, como el estreñimiento crónico, la intolerancia a la lactosa, la enfermedad celíaca, la hepatitis o el reflujo gastroesofágico, que ocupan los talleres cuyo contenido se resume a continuación”.

### PROBIÓTICOS: ALIMENTOS QUE TE AYUDAN

---

Los alimentos probióticos son un tipo de alimentos funcionales, es decir, aquellos que, además de nutrir, proporcionan algunas ventajas como mejorar las defensas, reducir el colesterol, etc. Según el **profesor Miguel Bixquert**, Jefe del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia, “están basados en microorganismos (bacterias) que son beneficiosas para nuestro organismo. De hecho, en nuestro tubo digestivo, en la cavidad bucal y en el tracto urogenital tenemos bacterias que nos defienden de la invasión de otros gérmenes perjudiciales y las tenemos adquiridas desde el nacimiento”, puntualiza el experto en el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva.

En su opinión, estas bacterias ayudan a digerir los alimentos consumidos, favoreciendo la producción y absorción de vitaminas, calcio, hierro... y facilitan la recuperación de energía. Asimismo, aquellas bacterias que se quedan pegadas a la mucosa intestinal entrenan a los linfocitos para evitar problemas con gérmenes exteriores y también segregan anticuerpos, que nos ayudan en esa defensa.



29 de mayo de 2010

# Día Mundial de la Salud Digestiva

Jornada para pacientes y población general



Para las personas con patologías digestivas son especialmente beneficiosos, ya que, por ejemplo un yogur normal ayuda a un tratamiento de diarrea por virus; otros organismos como las bifidobacterias ayudan a combatir el estreñimiento o la hinchazón abdominal; los quesos fermentados o salchichones favorecen un mayor control de las flatulencias. A su juicio, “un impacto educacional sobre las ventajas de este tipo de alimentos sería beneficioso sobre toda la sociedad”.

En concreto, respecto al estreñimiento crónico, que afecta en torno al 15% de la población, el especialista recalca los peligros de utilizar laxantes de forma incontrolada, una práctica que puede ser perjudicial para el organismo.

## ASPECTOS ACTUALES DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

---

“La enfermedad celíaca, es decir, la intolerancia permanente al gluten (proteína presente en ciertos alimentos como el trigo, la avena, etc.), afecta a unas 800.000 personas en España. Si bien, sólo un 10% está diagnosticado”, según la **doctora Isabel Polanco**, Jefe de Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Hospital La Paz de Madrid.

Esta intolerancia provoca una atrofia en el intestino delgado, disminuyendo su capacidad para absorber los nutrientes. “Se sabe que afecta a personas genéticamente predispuestas, aunque también se ha demostrado que hay ciertos factores ambientales que pueden ser desencadenantes. Por eso, aunque la mayoría de los casos se detectan durante la niñez, cada vez es más común hacerlo en los adultos”, apunta la experta.

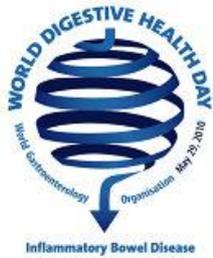
Aunque el síntoma más frecuente es la diarrea mantenida, con heces blandas abundantes, esta afección también puede estar relacionada con otros signos clínicos muy variados como cefaleas, depresión, abortos repetidos y alopecia, entre otros. No obstante, el diagnóstico definitivo se consigue tras realizar una biopsia intestinal, según la doctora Polanco.

Se trata de una patología que no se cura, por lo que los pacientes deben tener una dieta sin gluten a lo largo de su vida. Si bien, puede ser totalmente “variada y equilibrada, aunque sobre todo se debe prestar atención al etiquetado de los productos”, concluye.

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA

---

La intolerancia a la lactosa es un síndrome clínico que se presenta tras la ingesta de lactosa y que puede cursar con dolor, molestias abdominales, diarrea, flatulencia, distensión abdominal, náuseas e incluso vómitos. “Los síntomas suelen aparecer entre 30 minutos y 2 horas después de la ingesta de lactosa. Su prevalencia entre la población española se estima en torno a un 15%”, detalla **Federico Lara**, Coordinador Científico de Puleva.



29 de mayo de 2010

# Día Mundial de la Salud Digestiva

Jornada para pacientes y población general



Si la lactosa no se digiere a través de una enzima (lactasa) se acumula en el intestino y esto origina la entrada de agua al mismo, provocando diarrea. Además, la fermentación de la lactosa por las bacterias de la flora intestinal produce gases responsables de la distensión abdominal, flatulencias etc.

En los casos de intolerancia congénita -afortunadamente muy poco frecuentes- la manifestación clínica se detecta durante los primeros días de vida. Sin embargo, la intolerancia se produce casi siempre como consecuencia de una pérdida paulatina de la capacidad para digerir este azúcar a partir de los 3 ó 4 años y se manifiesta de forma progresiva, detalla el especialista.

El principal tratamiento es la exclusión total o parcial de la lactosa de la dieta, lo que conduce a la desaparición de los síntomas pero no a la remisión de la intolerancia. En cualquier caso, actualmente existen en el mercado productos lácteos, sin lactosa o bajos en esta sustancia, que permiten a los pacientes seguir consumiendo derivados lácteos. Los productos lácteos fermentados, como el queso o el yogur, suelen ser bien tolerados.

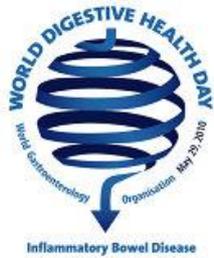
## HEPATITIS: DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

---

Durante la jornada también se debatió sobre la hepatitis crónica, una inflamación del hígado que se mantiene a lo largo del tiempo (de una duración mayor de 6 meses). Suele producirse por varias causas aunque las más frecuentes son los virus de la hepatitis B y C. “En su mayoría son asintomáticas y se detectan de manera casual en chequeos rutinarios”, afirma el **doctor José Luis Calleja**, Jefe Adjunto del Servicio de Gastroenterología y Hepatología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid.

La hepatitis B tiene una incidencia del 1% en este país y su transmisión es por vía sexual, parenteral o de madres a hijos (sobre todo en países en vías de desarrollo). “En España hay una vacuna efectiva que se administra a niños y/o adolescentes, sin embargo en otros países la cobertura de vacunación no existe o no es tan buena, por lo que en ocasiones pueden llegar inmigrantes infectados. De ahí la importancia de realizar un test de detección cuando llegan a este país. Hay que detectarlo para tratarlo de una manera precoz y evitar la evolución de la enfermedad en esos pacientes”, según el especialista, quien advierte que “si no se trata, a largo plazo, esta enfermedad puede ocasionar hepatocarcinoma o cirrosis”. Hoy en día, existen nuevos fármacos, que controlan la infección.

Respecto a la hepatitis C, que afecta al 1,8% de los españoles, su transmisión principal fue vía transfusión de sangre antes de la década de los 90. “No hay una vacuna efectiva y su tratamiento es más complejo, pero se pueden llegar a curar de manera definitiva más del 50% de pacientes. Esta cifra va a ser muy probablemente superada con nuevos esquemas de tratamiento que aparecerán en los próximos meses”, puntualiza el doctor Calleja, quien concluye, “también es importante identificar cuanto antes a estos afectados”.



29 de mayo de 2010

# Día Mundial de la Salud Digestiva

Jornada para pacientes y población general



## REFLUJO GASTROESOFÁGICO

---

El reflujo gastroesofágico (RGE) “no se considera una patología en sí misma, puesto que es una situación que ocurre en las personas sanas varias veces al día y, sobre todo, después de las comidas o estando acostado”, según explica el **doctor Federico Argüelles**, Médico Adjunto del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Virgen Macarena de Sevilla. Se estima que alrededor de 1 de cada 5 personas sanas presentan síntomas de reflujo. En concreto, según un estudio reciente, la prevalencia anual de pirosis o regurgitación ácida en España es del 32% en la población general.

La sensación de ardor (desde el estómago hacia la boca) es su síntoma principal, así como el retorno sin esfuerzo de los contenidos gástricos hacia la faringe sin náuseas o arcadas. No obstante, hay otros signos menos frecuentes como flatulencias, distensión del abdomen, etc. Las alteraciones del sueño, que padecen más de la mitad de las personas que tienen reflujo, producen una disminución importante en la calidad de vida. Todo ello puede inducir al paciente a desarrollar otras patologías, como la depresión y la ansiedad.

Su diagnóstico es relativamente sencillo, basta con que el paciente manifieste que padece pirosis y/o regurgitación, según el doctor Argüelles, quien apunta que “en la mayoría de los casos los afectados mejoran tras la toma de medicación. Sin embargo, algunos no podrán nunca dejar de tomarla si no modifican sus hábitos dietéticos”.

Entre las medidas higiénico-dietéticas que suelen mejorar los síntomas, el experto destaca “dejar de fumar, no tomar alcohol o reducirlo, perder peso y evitar una serie de alimentos y comidas que facilitan el reflujo ácido, como el chocolate, el café, la menta o las comidas grasientas. Además, no hay que tumbarse hasta dos horas después de haber comido”.

### Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia.

Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población en España, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad. Asimismo, dicha entidad colabora en programas de cooperación internacional dirigidos al tercer mundo.

### Para más información y gestión de entrevistas:

Comunicación FEAD

**Almudena Aparicio**

[comunicación@sepd.es](mailto:comunicación@sepd.es)

Tel. FEAD: +34 91 402 13 53

Móvil: +34 616 796 355