

LA ULCERA



Es un tipo de lesión que generalmente está asociada al aparato digestivo, pero que también puede localizarse en otras partes del cuerpo.

Dependiendo del lugar donde se encuentre, tiene diferentes denominaciones: sépticas, bucales, corneales o por presión.

La palabra viene del latín: *ulcera*. Se trata de una erosión que perfora la capa muscular de los órganos donde se desarrollan.

En casos extremos, puede producir hemorragias y una pérdida drástica del peso corporal. Es un tipo de dolencia crónica y en algunos casos recidiva; es decir, que puede reaparecer.

ULCERAS PEPTICAS

Que es una úlcera péptica?



Es una herida abierta que se produce en el interior del estómago o en la parte superior del intestino delgado, denominado duodeno.

El diámetro promedio de una úlcera es de 0.5 a 1.5 centímetros. La más común es la úlcera gástrica, o sea la que se desarrolla en el interior del estómago.

Los especialistas sostienen que las úlceras gástricas son dos o tres veces más comunes que las úlceras duodenales.

Como se desarrolla este tipo de úlcera?



El estómago, el intestino y las glándulas digestivas fabrican poderosas sustancias conocidas como jugos gástricos; los cuales contienen el ácido clorhídrico y la enzima pepsina que sirven para separar y digerir los almidones, grasas y las proteínas de los alimentos.

Como el estómago y el duodeno están compuestos por proteínas; cuando los ácidos y enzimas vencen los mecanismos de defensa del cuerpo, atacan la mucosa del estómago o duodeno, produciendo las úlceras.

Como nos retejemos de los jugos gástricos?



Para protegerse de los jugos gástricos, el cuerpo tiene ciertos sistemas de defensa: la capa mucosa que cubre el estómago y duodeno, forma la primera línea de defensa.

El cuerpo segrega bicarbonato en la capa mucosa; el cual neutraliza el ácido,

y Prostaglandinas (sustancias hormonales) que ayudan a mantener los vasos sanguíneos del estómago dilatados; asegurando un buen flujo sanguíneo y protegiéndolo contra las lesiones.

Cuáles son las causas de las Úlceras Pépticas?



La principal causa es por infección, debida a una bacteria llamada *Helicobacter Pylori*.

En segundo lugar, está el uso prolongado de drogas Anti-inflamatorias NO Esteroideos (AINEs).

Estos medicamentos son ácidos poco potentes, pero que pueden causar lesiones por exposición directa sobre la mucosa del estómago. Sus efectos más perjudiciales surgen a partir del bloqueo de las capas protectoras del estómago y del duodeno.

Otras causas con menor incidencia son debido a: tratamientos con radiación por cáncer, infecciones bacterianas o virales, abuso de bebidas alcohólicas, que maduras, uso frecuente de corticoides y el estrés.

Que son los AINES?



Los AINEs (Anti-Inflamatorios No Esteroideos) son fármacos que alivian el dolor y reducen la inflamación; pero al realizar estas funciones alteran los sistemas de defensa más importantes del estómago.

Cuando la proporción del daño infligido por los AINEs excede la capacidad de reparación del estómago, se forma la úlcera. Los más conocidos son la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno.

Como se determina la presencia del *Helicobacter Pylori*?



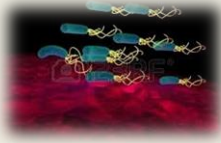
Existen varias pruebas disponibles que los especialistas llevan a cabo para determinarlo, como son:

Análisis de sangre: Es una prueba muy utilizada para confirmar la presencia del *Helicobacter Pylori* (H.P.)

Prueba de aliento: Durante esta prueba usted toma una sustancia inofensiva y en menos de una hora se obtiene una muestra de su aliento para analizarlo y determinar la presencia del H.P.

Endoscopia: Es una prueba en la cual el médico inserta un tubo pequeño con una cámara de video en un extremo. El tubo se introduce por la boca y se lleva al estómago para localizar las úlceras. Durante la endoscopia, es posible obtener muestras de tejidos para realizar biopsias de la membrana que recubre el estómago; y así determinar si el paciente está infectado por la bacteria del H.P.





Antes del descubrimiento del H.P., se creía que en el estómago no existían bacterias. Ahora se sabe que nueve de cada diez úlceras son causadas por esta bacteria. Su forma en espiral, le permite penetrar la mucosa del estómago o del duodeno para adherirse a su superficie. Además, esta bacteria produce varias toxinas y, los especialistas creen que también es una causa importante del cáncer del estómago.

Cuáles son los síntomas más comunes?



Los síntomas más comunes para identificar las úlceras Pépticas son:

- Malestar en la parte superior del abdomen como: dolor, sensación de estar lleno, náuseas, ardor detrás del esternón y eructos. El dolor puede ser localizado o extendido.
- Sensación de anemia; Las personas pueden experimentar síntomas de fatiga, cansancio permanente y dificultad para respirar.
- Pérdida de peso.
- También pueden estar presentes sin que haya ningún síntoma gastrointestinal; sobre todo cuando son causadas por los AINEs.
- En estos casos, normalmente las molestias ocurren una o tres horas después de las comidas y esta puede incluso empeorarlos.

PRESTE ATENCION A ESTOS SINTOMAS:

- Si presenta vómitos de sangre o materia fecal negra, podrían ser señales de una hemorragia seria, o de una úlcera muy avanzada por lo tanto, debe ir inmediatamente a un servicio de emergencia.

Como se manifiesta el dolor de úlcera?

- El dolor e úlcera puede describirse como una sensación de ardor o de quemadura; en algunas ocasiones, se siente como una punzada en la parte posterior del esternón.

Quienes son más vulnerables de sufrir úlceras pépticas?

- Esta enfermedad afecta a cualquier persona, aunque es rara en los niños.
- Los hombres se encuentran en doble riesgo a diferencia de las mujeres.
- La edad de inicio para las úlceras duodenales esta alrededor de los 25 años y continúa hasta los 75 años.
- Las úlceras gástricas alcanzan un máximo de incidencia entre los 55 y 65 años.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO

A. Factores psicológicos.

Aunque ya no se considera que el estrés juegue un papel importante en la aparición de las úlceras pépticas; los estudios especializados, aún siguen sugiriendo que pueden predisponer a



alguien a presentarlas o que ayuda a su persistencia. Algunos expertos estiman entre un 30 a 60 por ciento los factores sociales y psicológicos como causantes de úlceras.

B. Factores genéticos.

Pueden aumentar el riesgo de infección por la bacteria

Helicobacter Pylori. Estudios realizados sobre el particular, revelan que las úlceras duodenales no relacionadas con los AINEs parecen ser de dos

a tres veces más frecuentes en familiares de personas con úlcera péptica; y los gemelos idénticos tienen un riesgo similar para desarrollar dichas úlceras.

C. El café y las bebidas ácidas.



El café (Incluso el descafeinado) y los jugos de frutas cítricas, inducen un aumento en la producción de ácido en el estómago. Aunque ningún estudio ha demostrado que cualquiera de estas bebidas contribuyen a la formación de úlceras; el consumo de más de tres tazas de café por día, puede aumentar la susceptibilidad a la infección por helicobacter Pylori.

D. El cigarrillo.



Aumenta la secreción ácida, reduce la producción de Prostaglandinas y de Bicarbonato, y disminuye el flujo de sangre a la mucosa. Los resultados de estudios sobre el efecto real de fumar en la formación de úlceras, han sido contradictorios. Un estudio reveló que después de que las úlceras sanaron, la mitad de no fumadores presentaron recaída después de un año; mientras que los fumadores constantes recayeron después de tres meses. Otros estudios no

han encontrado ningún aumento en el riesgo de úlceras para fumadores.

E. Las bebidas alcohólicas.



Con este factor, los estudios también se han mostrado contradictorios. En algunos informes se menciona que el alcohol puede tener efecto protector contra el Helicobacter Pylori. Sin embargo, el consumo de alcohol puede intensificar el riesgo de sangrado en aquellos que también toman Anti-inflamatorios No Esteroideos.

Como se tratan las Úlceras?

- Si usted sufre de una úlcera, debe hacerse la prueba para detectar la bacteria Helicobacter Pylori y, si resulta positiva, debe recibir un tratamiento con antibióticos.



- La terapia consiste en tomar uno o dos antibióticos y un medicamento para reducir el ácido en el estómago durante una o dos semanas. Con este tratamiento se logra eliminar la bacteria *Helicobacter Pylori*, obteniendo así un poco más del 90 por ciento de posibilidades de curar la úlcera definitivamente.

- La cirugía se realiza cuando las úlceras pépticas han presentado complicaciones como la perforación, el sangrado la obstrucción del paso de los alimentos desde el estómago al duodeno, y por último, si se ha producido una mala respuesta al tratamiento con fármacos.

- Si presenta algún síntoma de úlcera péptica no tome ningún medicamento por su cuenta, primero consulte con el médico; existen muchas enfermedades con síntomas parecidos, como por ejemplo: colitiasis (cálculos en la vesícula biliar), reflujo gastroesofágico (paso anormal de contenido gástrico hacia el esófago) y cáncer al estómago.
- Tomar una medicina inapropiada, disimula la verdadera enfermedad y puede agravar su salud.

CUIDE SU ALIMENTACION Y EVITARA ULCERAS.



Una buena dieta alimenticia debe procurar disminuir la secreción de ácido clorhídrico en el sistema digestivo; así como evitar el exceso de trabajo digestivo.

Para cumplir con estos requisitos, los alimentos deben:

- Ser de fácil descomposición gástrica.
- Tener una temperatura templada al momento de ingerirlos.
- Tener un contenido bajo en fibras.

- No estar quemados ni tostados.
- Comerse 3 veces al día, en porciones regulares.
- Si tiene síntomas de úlceras pépticas, no debe ingerir alimentos prohibidos como:
 1. Carnes y quesos (excepto el queso fresco)
 2. Ácidos, como por ejemplo: cítricos, frutillas, sandías o melones.
 3. Vegetales aliáceos, como: apio, cebolla, ajo, ají.
 4. Grasas, por ejemplo: manteca, mantequilla, margarina, crema, natilla, frituras.
 5. Dulces concentrados, por ejemplo: miel, mermelada, dulce de leche.
 6. Condimentos picantes.
 7. Bebidas alcohólicas, gaseosas, té, café.
 8. Productos quemados o tostados, como carnes quemadas o pan tostado y,
 9. No debe tomar bebidas a temperaturas extremas, por ejemplo: infusiones calientes, muy frías o heladas.

NOTA. Además del dolor producido por las úlceras, estas pueden dar lugar a complicaciones como la hemorragia, por erosión de un vaso sanguíneo importante; y perforación de la pared del estómago o intestino, con el resultado de peritonitis.

DIETA APROPIADA

Desayunos:



- Maíz molido, leche de soya y manzanas
- Quínoa, piña y pasas
- Avena con quinua, piña, manzana, membrillo y melocotón.
- Mates de hierba, jugos o extractos, ensaladas de frutas.

Sopas:



- Sopa de verduras; acompañada con papas amarillas, orégano y tomate.
Poco aderezo.
- Sopa de espárragos; con zanahoria, papas, tomate y culantro.
- Sopa de alcachofa; con papas amarillas, alverjas, quinua, verduras y tomate.
- Sopa de cabello de ángel; con tomate, zanahoria y zapallo.

Segundos:



- Con zapallo, choclo, papas, alverjitas y tomate.
- Espinaca, zanahoria y papas.
- Coliflor, papas amarillas, nabo y tomate.
- Arroz integral con carne de soya.

ÚLCERAS BUCALES



Las úlceras bucales también conocidas como estomatitis ulcerativa o úlcera en la boca, son lesiones abiertas que se presentan en los labios o encías causadas por diversos trastornos. Una de las más conocidas se origina por la infección de herpes simple.

Este tipo de úlcera es más común en adultos jóvenes que en niños o

personas de la tercera edad.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Existen básicamente dos tipos de síntomas:

- Presencia de llagas abiertas en la boca.
- Dolor y molestia en la boca

¡ CUIDADO !

Si tiene una úlcera bucal por más de tres semanas, si esta reaparece con frecuencia o si se presentan nuevos síntomas, debe buscar atención médica especializada.

PLANTAS ANDINAS CONTRA LAS ULCERAS



Sabía usted que tomar un refrescante vaso de chicha morada puede ayudarlo a prevenir las úlceras pépticas?

Según estudios realizados por especialistas del instituto de investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad San Martín de Porras (USMP), el maíz morado, aquel complemento infaltable en cualquier menú familiar – variedad que solo se encuentra en el Perú – tiene propiedades analgésicas, desinflamatorias y lo más importante: protege el

estómago y cura las úlceras pépticas o gástricas.

Pero no es la única planta que alivia los malestares estomacales, existen muchas otras; por ejemplo:

EL GERANIO



Es una planta común en el Perú. Además de adornar parques y jardines, algunos peruanos lo utilizan en emplastos (parche) para bajar hinchazones. La facultad de Medicina de la USMP ha comprobado que las hojas del geranio tienen un efecto antiinflamatorio, similar al producido por el diclofenaco (fármaco usado contra inflamaciones) y, además, tiene muy bajos índices de toxicidad.

Propiedades similares se encuentran en el choclo o tarwi, planta que se cultiva en las zonas como Cajamarca, Ancash, Ayacucho, Cuzco y Puno; donde se consume en guisos, purés, salsas, sopas y postres.

EL BOLDO.



Los especialistas en medicina natural suelen recomendarlo para la cura de diferentes malestares gástricos, porque facilita la digestión y estimula al estómago y a los intestinos.

Preparación: se usa unos 15 gramos de hojas por cada litro de agua hervida.

La sangre de Grado.



Esta planta tiene propiedades antiinflamatorias debido al alcaloide fenantrénico tapsina, que es más efectivo que los fármacos similares, inhibiendo la respuesta adematosa; además, es un buen cicatrizante.

Cuando se utilizó esta medicina tradicional en úlceras gástricas, se obtuvo un aumento en el espesor y consistencia de la capa del mucus gástrico.

Igualmente cuando se aplicó en la cicatrización del cordón umbilical, estimuló la contracción de la herida, la formación de costra y de nuevo colágeno; así como la generación de una capa epitelial.

También se recomienda su utilización para el tratamiento de úlceras bucales, dolor de muela, diarrea, cortaduras, llagas, infección por herpes, hemorragias.

Esta planta mayormente se comercializa en forma natural (como látex) y al menudeo en los mercados de plantas.

Se recomienda aplicar la dosis específica para cada enfermedad, a fin de entorpecer su propia efectividad.

Para los trastornos gástricos, prepare una infusión de manzanilla o toronjil, añadiendo solamente 3 gotitas de Sangre de Grado.