



padresygastritis

padres en México

• Y de los males más comunes entre los padres están las siguientes afecciones:

- De 21 a 30 años de edad: enfermedades ácido pépticas, como las gastritis.
- De 31 y 40 años de edad: traumas, a consecuencia de fracturas por golpes o secuelas en la columna, sobre todo a nivel lumbar.
- De 40 en adelante: problemas de la columna lumbar.
- De 51 a 60 años de edad: hiperplasia prostática.
- De 61 a 70: el crecimiento prostático.
- De 71 a 80 años de edad: hiperplasia prostática, ácido péptica, gastritis, reflujo, hipertensión, diabetes, colesterol, triglicéridos altos e infecciones.

• Saber cuántos padres se celebrarán el próximo domingo 16 de junio es una tarea complicada porque no existen estadísticas detalladas sobre la paternidad en México. Las cifras al respecto son escasas y su elaboración comenzó en las oficinas de estadística oficiales apenas al inicio del presente siglo. No se sabe con exactitud cuántos mexicanos varones se vuelven padres de familia cada año, la edad promedio a la que tienen su primer hijo o el número de hijos que tienen.

• Según el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP) en 2015, por cálculos propios, había 21.7 millones de padres, lo que significa aproximadamente que una tercera parte de los hombres en

México eran papás.

- Los padres mexicanos tenían en promedio 46 años de edad, 44 de cada 100 tenía entre 40 y 59 años, una tercera parte del total tenía entre 19 y 39 años, sólo 2% tenía más de 80 años.
- Poco más de la tercera parte de los papás en México contaba con seguro popular, 35 de cada 100 con IMSS, sólo 6 de cada 100 tenía ISSSTE y 16 de cada 100 no contaba con servicio de salud.
- Ocho de cada 100 hablan alguna lengua indígena y 25 de cada 100 se considera indígena. En cuanto al grado máximo de estudios, 6 padres de cada 100 no realizó ningún tipo de estudios, 30 de cada 100 concluyó la primaria, 28 de cada 100, la secundaria; 14 de cada 100 concluyó sus estudios de licenciatura, sólo 3 de cada 100 concluyó estudios de maestría y superiores.
- En cuanto a las actividades llevadas a cabo por los padres, 78 de cada 100 padres trabajaron en alguna actividad económica, 10 de cada 100 no realizó ningún trabajo, 3 de cada 100 buscó trabajo, 6 de cada 100 era pensionado o jubilado y sólo 1 de cada 100 se dedicó exclusivamente a los quehaceres del hogar.
- Para el caso del cuidado de los menores de 15 años, los jefes hombres de hogar le dedican en promedio 12 horas a la semana, en contraste con las mujeres jefas de hogar quienes dedican a esa actividad 23 horas a la semana.

En el marco de la celebración del Día del Padre, que se festeja este mes, es importante que los hombres ayuden a hacerse su chequeo general por lo menos una vez al año.

gastritis y sus tipos

• La gastritis se puede clasificar según la duración de la patología y según sus síntomas y consecuencias. Según la duración, la gastritis puede ser:

- Gastritis aguda: cuando dura algunos días y desaparece cuando lo hace el agente causante. La gastritis aguda suele presentarse por el consumo prolongado de algunos fármacos, como el ibuprofeno, la ingesta excesiva de alcohol o el estrés.
- Gastritis crónica: se produce cuando la enfermedad dura meses o incluso años. La principal causa de la gastritis crónica es la infección por la bacteria *Helicobacter pylori*. También puede deberse a una alcalinización del pH del estómago que se origina por el reflujo biliar.

• Según la sintomatología y las consecuencias que pueda acarrear, la gastritis también se puede clasificar en:

- Gastritis erosiva: Se produce cuando se origina una ulceración en la mucosa del estómago, debido a la debilidad de las mucosas que las protegen, que dejan pasar los ácidos. Tiene una gran relación con el abuso de tabaco y alcohol. Las erosiones pueden llegar a

producir sangrado.

- Gastritis atrófica: En este caso la capa protectora del estómago resulta afectada, incrementando el riesgo de sufrir cáncer de estómago. La causa más común de afectación de esta capa es la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*. La gastritis atrófica presenta otro tipo de síntomas, además de los comunes, como anemia, déficit de alguna vitamina o mala absorción de los nutrientes durante la digestión.

• La gravedad de la enfermedad y su duración dependen del agente causante, por lo que en la mayoría de las ocasiones la gastritis se cura cuando desaparece la sustancia, enfermedad o afección que la provoca. Las principales complicaciones que se pueden presentar son el sangrado y el aumento del riesgo de sufrir cáncer de estómago. En ocasiones, si la mucosa que recubre el estómago permanece demasiado tiempo alterada, los ácidos pueden llegar a causar úlceras.

La gastritis es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago. El revestimiento del estómago contiene células que segregan enzimas y ácido que ayudan en la digestión y que cuando se inflama ocasiona molestias.

causas y síntomas

- Las causas que pueden provocar la inflamación del revestimiento del estómago son:
 - Algunos fármacos, como ácido acetilsalicílico, naproxeno o ibuprofeno.
 - Infección del estómago con la bacteria *Helicobacter pylori*.
 - Abuso de alcohol o ingesta de sustancias corrosivas, como algún tipo de veneno.
 - Ingesta de alimentos picantes.
 - Consumo de cocaína.
 - Fumar.
 - Reflujo de bilis hacia el estómago o reflujo biliar.
 - Trastornos autoinmunes.
 - Infección viral, sobre todo en personas con déficits en el sistema inmunológico.
 - Estrés excesivo.
- Otras causas menos comunes que pueden causar gastritis son el hecho de haberse sometido a una cirugía mayor o sufrir alguna enfermedad gástrica que pueda inflamar la mucosa del estómago.

- Aunque en algunas ocasiones esta patología no presenta síntomas, las personas que la sufren pueden experimentar las siguientes molestias:
 - Dolor abdominal.
 - Náuseas y vómitos.
 - Acidez de estómago.
 - Aerofagia (Ingestión de aire que provoca flatulencia o molestias intestinales).
 - Ausencia de hambre o inapetencia, que en ocasiones puede producir pérdida de peso.
 - Heces de color negro y vómitos con sangre, en el caso de que la gastritis cause sangrado en el revestimiento del estómago.
- Entre las pruebas y exámenes que se pueden realizar para detectar una gastritis está el análisis de sangre, con el objetivo de analizar el nivel de glóbulos rojos y hallar una posible anemia que puede derivar en un debilitamiento del revestimiento del estómago; una gastroscopia para comprobar el interior del estómago y el estado de las mucosas; un análisis de heces para verificar si hay sangrado, que puede ser un signo de hemorragia digestiva causada por gastritis y también para encontrar la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*.

Las causas que pueden provocar la inflamación del revestimiento del estómago son:

prevención de la gastritis

• Algunas recomendaciones para prevenir la gastritis son:

- Comer en la calle: los puestos de comida en la calle pueden tener microorganismo como el *H. pylori* que puede causar gastritis, es por eso que debes evitar los productos de estos puestos de comida.
- Irritantes: se deben mantener al mínimo irritantes como los refrescos, grasas y condimentos, estos son muy malos para la mucosa que cubre el estómago, cuando la mucosa se ve afectada queda vulnerable a los jugos gástricos que son bastante corrosivos.
- Las comidas: se recomienda ingerir alimentos en un horario fijo 5 veces al día que consista en tres comidas importantes entre estas: desayuno, comida y cena y dos colaciones entre estos. Por supuesto los alimentos ingeridos deben tener poca grasa.
- Agua: debemos mantener hidratado el organismo, los expertos recomiendan ingerir 2 litros de agua al día.
- Medicamentos: en este caso se recomienda no automedicarse, si tienes gastritis y vas a ver al médico por un problema no relacionado debes mencionarle tu condición para que el tratamiento se adecue a tus necesidades.
- No te tenses: un estómago sano también comienza manteniendo bajo control el estrés, tómate unos minutos al día para relajarte,

cuando llegues a tu casa después de un largo día no pienses en el trabajo, recuerda es por tu salud.

- Alimentación: debes dar preferencia a alimentos como las frutas, verduras, carne sin grasa y productos integrales.
- En el caso de sufrir gastritis, es recomendable evitar una serie de alimentos que pueden agravar la enfermedad y sus síntomas. Los alimentos prohibidos en estos casos son:
 - Algunas verduras y hortalizas: en especial aquellas que pueden provocar gases, como el brócoli, la coliflor o los pimientos.
 - Frutas ácidas o poco maduras: sobre todo los cítricos, como el limón o el pomelo.
 - Lácteos enteros: hay que tratar de evitar en lo posible la leche entera, la nata y el queso curado.
 - Carnes ricas en grasas: principalmente los embutidos, como el chorizo o el salchichón.
 - Bebidas con gas: las bebidas carbonatadas no están recomendadas en estos casos.
 - Bebidas con cafeína: como el café o el té.
 - Salsas y condimentos picantes: la ingesta de alimentos y condimentos picantes es una de las causas que puede producir gastritis.

La gastritis es una enfermedad caracterizada por dolores fuertes de estómago, inapetencia, náusea, vómito y heces con sangre.

gastritis en México

- 10% de la población presenta síntomas de úlcera péptica a lo largo de su vida, 25% de este porcentaje tiene complicaciones graves que requieren atención hospitalaria
- La Asociación Mexicana de Gastroenterología (AMG) vestima que 40% de la población adulta del país presenta reflujo al menos una vez al mes, y dos de cada 10 personas lo padecen una vez a la semana.
- Algunos estudios epidemiológicos informan que entre 15% y 20% de la población experimenta dispepsia (molestias digestivas que están localizadas en la parte superior del abdomen y que pueden presentar síntomas como sensación de llenado rápido, distensión o inflamación abdominal, acidez, mala digestión y regurgitaciones con náuseas o vómito), pero sólo uno de cada cuatro enfermos consulta al médico por este malestar.
- Un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) reveló que los quelites tienen un importante aporte nutricional: son ricos en micronutrientes, fibra, minerales y vitaminas; son económicos y, además, tienen potencial en el tratamiento contra la gastritis.
- Científicos de la Facultad de Medicina (FM), descubrieron en

laboratorio que esta planta tradicional mexicana incide sobre la bacteria *Helicobacter pylori* y algunas de las enfermedades relacionadas con ella, principalmente la gastritis.

- En México hay alrededor de 500 quelites. Se comen crudos o ligeramente cocinados en diferentes regiones del país y tras estudiar tres especies: alache, del Estado de México; chepil, de la región de Oaxaca; y chaya, de la Península de Yucatán, se determinó su efecto sobre el crecimiento y colonización de *H. pylori*, su adherencia a las células del epitelio gástrico y su efecto sobre la ureasa, enzima que neutraliza a la bacteria. Preparado de la manera tradicional, los quelites contienen compuestos con actividad anti *H. pylori*, y aunque no destruye la bacteria ni curan la gastritis, si pueden mantenerla controlada.
- Según datos de la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal en 2017 hubo a nivel nacional 3,883 egresos hospitalarios y en el Estado de México 324. A nivel nacional 780 personas murieron y en el Estado de México fueron 98.

Según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la gastritis afecta a 70% de las y los mexicanos y es más propensa en mujeres que en hombres, además se presenta con más frecuencia de los 20 a los 54 años de edad.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

