

Cuidando el aparato digestivo

Rumbo a la nota más alta



PERÚ

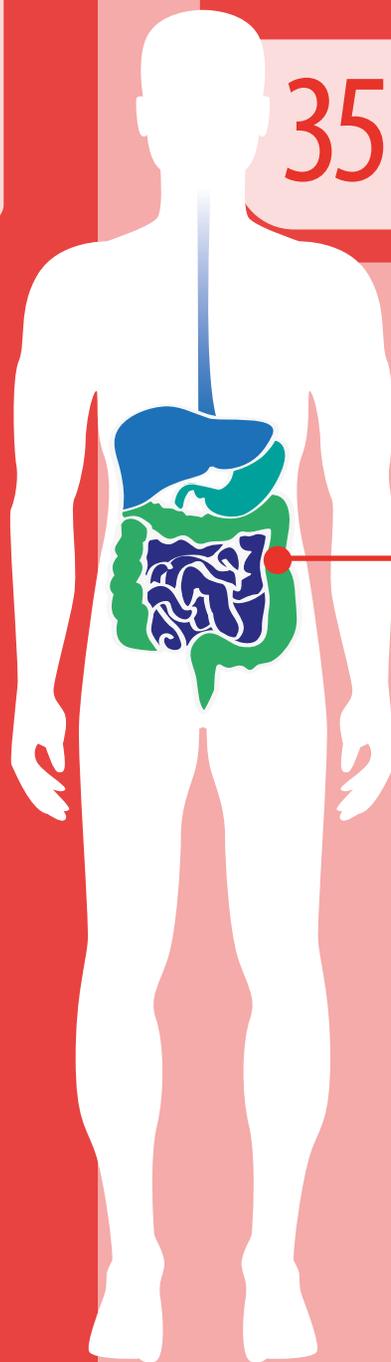
Ministerio
de Educación



Cuidando el aparato digestivo



Estimado maestro, maestra, ¿sabías que las enfermedades gastrointestinales se han convertido en uno de los trastornos que afectan con mayor frecuencia a la población mundial? Una de las enfermedades más comunes es la gastritis, que en la mayoría de casos es producto de la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*. Es por todo ello que el Ministerio de Educación quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.



¿SABÍAS QUE...?

LA GASTRITIS es una de las principales causas de morbilidad (proporción de personas que se enferman en un lugar y tiempo determinado) en adultos jóvenes y adultos de mediana edad durante el año 2015 en el Perú**.



Adultos jóvenes
entre 18 y 29 años

Adultos de
mediana edad
entre 30 y 59 años

35%

de los docentes a nivel nacional reporta haber sufrido gastritis al menos una vez en los últimos dos años***.

Esta cifra se incrementa en la sierra hasta el

39%

** Ministerio de Salud.

*** Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, Minedu-CNE.

¿QUÉ ES EL APARATO DIGESTIVO Y LA GASTRITIS?

El aparato digestivo es un conjunto de órganos cuya principal función es la digestión. Está compuesto esencialmente por el **esófago, el estómago**, el hígado, el páncreas y los **intestinos grueso y delgado**.

El proceso de digestión comienza en la boca con la masticación de alimentos y continúa en el estómago, donde se almacena la comida. Posteriormente es mezclada con los ácidos gástricos antes de ser enviada al intestino. Es aquí, en el estómago, donde se desarrolla principalmente la gastritis.

La **gastritis** es la inflamación de la mucosa gástrica, la cual tapiza las paredes del estómago. Puede ser aguda (cuando dura un periodo corto de tiempo) o crónica (llegando a durar meses o años).

¿QUÉ PUEDE CAUSAR LA GASTRITIS?

La principal causa de gastritis es la presencia de la bacteria *Helicobacter pylori*; sin embargo, también puede deberse a la presencia de otras bacterias, parásitos o virus en el estómago e intestinos, y puede contagiarse a través de la ingesta de alimentos o agua contaminados.

Asimismo, existen otros factores que pueden generar gastritis y debemos tenerlos en cuenta:



Medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno o el naproxeno.



Consumo excesivo de alcohol.



Malos hábitos alimenticios.



Reflujo biliar hacia el estómago.



Estrés extremo.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS LA GASTRITIS?

Cuando estos síntomas se repiten con regularidad, debemos acudir al médico lo antes posible para que nos examine.



Dolor y ardor en el estómago.



Dolores de cabeza e inclusive la aparición de fiebre.



Cuadros de diarrea, náuseas y vómitos.

CONSEJOS

A continuación te brindamos algunas recomendaciones para atenuar la gastritis:



Lávate las manos con agua y jabón

Antes y después de cada comida.
Luego del uso de servicios higiénicos.
Después de realizar actividades fuera del aula.
Luego de tener contacto con algún estudiante o persona con diarrea o vómitos.



Modera el consumo de alimentos con alto nivel de grasas, condimentos y picantes ya que pueden irritar la mucosa gástrica. También evitar el alcohol, tabaco, café y gaseosas en exceso.



Evita situaciones prolongadas de estrés.



Ingiere alimentos en horarios preestablecidos (tres a cinco comidas diarias regulares).



Limita la ingesta de antiinflamatorios.



Bebe mucha agua durante el día.