

# Úlceras GÁSTRICAS

## Trátelas con papaya, hierbas aromáticas y repollo

Malestar abdominal, náuseas y vómitos son algunos de sus síntomas más frecuentes. Un estilo de vida saludable, sumado a los beneficios de algunos productos naturales, nos pueden ayudar a aliviarlas.

Actualmente, se estima que 1 de cada 7 personas alrededor del mundo padecerán, al menos una vez en su vida, los síntomas o complicaciones de una úlcera gástrica.

Comúnmente confundida con reflujo o malestar estomacal, éstas son heridas producidas al interior del estómago, que pueden comprometer varios vasos sanguíneos e incluso, ser causante de una cirugía producto de sus complicaciones.

En nuestro país, esta enfermedad encabeza, junto a otras dolencias digestivas, la lista de los padecimientos con mayor gasto público en hospitales y clínicas. Por ello, es importante conocer sus características y cómo prevenirla.

### ¿Cómo se producen las úlceras?

Este problema se relaciona con dos causas principales:

- Infección de una bacteria llamada *Helicobacter pylori*.
- Ingesta crónica de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina y el ibuprofeno.

Factores como el tabaquismo y el alcohol pueden aumentar el riesgo de complicaciones, disminuyendo la cicatrización de las heridas e interfiriendo con el tratamiento.

El doctor Antonio Rollan, gastroenterólogo de la Clínica Alemana UDD, especifica que “esta enfermedad puede afectar a cualquier edad y a ambos sexos, aunque es rara en niños.

La úlcera duodenal es más frecuente en personas jóvenes y predomina en hombres, mientras la úlcera gástrica es más frecuente en mujeres y en adultos mayores, debido al mayor consumo de antiinflamatorios no esteroideos en esta etapa”.

### Síntomas y diagnóstico

Debe estar alerta si experimenta:

- Dolor abdominal alto, intermitente, generalmente en situación de ayuno o en la noche y que cede al consumir alimentos.
- Náuseas leves.
- Fatiga.
- Vómitos.
- Pérdida de peso.

“En caso de tener más de uno de estos síntomas se puede realizar un diagnóstico eficaz mediante una endoscopia digestiva” afirma el especialista. “Esta además permitirá tomar muestras para detectar la presencia de la bacteria *H. pylori* y biopsias para descartar un posible cáncer gástrico ulcerado”.

**Antonio Rollan**  
Gastroenterólogo.  
Docente de la  
Facultad de Medicina  
Clínica Alemana.  
Univ del Desarrollo.



**& ¿SABÍA QUÉ?**  
Nuestro estómago está recubierto de una capa de mucosa, la cual previene que sus propios ácidos digieran sus paredes musculares.



## Remedios naturales para la úlcera

La técnica más efectiva a la hora de prevenir o tratar una úlcera gástrica será llevar una dieta saludable, con tres comidas diarias, reduciendo las grasas y favoreciendo la ingesta de alimentos ricos en polifenoles, antioxidantes y micronutrientes con efecto antiinflamatorio.

La especialista Nelba Villagrán, nutricionista de la Universidad de Chile, recomienda consumir:

■ **Cereales** como avena, arroz, cebada o quínoa: Ayudan a neutralizar la acidez de estómago. Pueden prepararse solo con agua, o con miel de abejas.

■ **Semillas de linaza o chía:** Actúan como protectoras y cicatrizantes.

■ **Manzana:** Ayuda con la digestión y con la sensación de ardor. Puede prepararse como zumo, jugo, batido, papillas de frutas.

■ **Agua de manzanilla y melisa:** Se utilizan 50% de cada hierba, en una infusión de 30 gramos por litro. Actúa ayudando a recubrir el estómago.

■ **Cúrcuma:** Con acción antiinflamatoria, ayuda a prevenir el cáncer gástrico.

■ **Aceite y leche de coco:** Aportan ácidos grasos, eliminan la bacteria *H. pylori* y son antiinflamatorios. Se sugiere cocinar con este aceite o incorporarlo a sopas, batidos calientes o fríos como pulpa, leche o coco molido.

### ¿Qué alimentos están prohibidos?

La nutricionista aconseja reducir la ingesta de productos que aumenten la secreción de ácidos gástricos o irriten la mucosa, como la cerveza, el vino y el vinagre; las bebidas alcohólicas en general, las bebidas gaseosas, la cafeína, la pimienta, el ají y las grasas.

### Algunos batidos saludables

**1. Repollo:** El jugo de repollo ha sido utilizado con éxito, por las propiedades de sus componentes azufrados y el aminoácido glutamina. Debe combinarse con la ingesta de algas aportadoras de yodo.

#### Ingredientes:

- 1/2 repollo morado.
- 2 naranjas peladas o el jugo.
- 3 zanahorias peladas.

#### Preparación:

Procesar los ingredientes en el extractor de jugo. Agregar 200 ml de agua, unir y disfrutar. Si lo realiza en licuadora, procesar los ingredientes con un litro de agua. Endulzar y colar si lo desea.

**2. Papaya:** De acción cicatrizante, esta fruta produce la eliminación del tejido dañado, estimulando el desarrollo celular y la curación de la herida.

#### Ingredientes:

- 3/4 taza de papaya.
- 1/2 taza de leche.
- 1/2 taza de avena.
- 1/4 cucharada de canela en polvo.
- Hielo a gusto.

#### Preparación:

Retire la cáscara de la papaya y córtela en varios cubos. A continuación, póngalos en la licuadora y agregue la leche, la avena y la canela. Procese todo hasta conseguir una bebida homogénea y sin grumos. Agregue un poco de hielo, bata un poco más y disfrute.

**Nelba Villagrán**  
Nutricionista de la  
Universidad de Chile.



## Aromas que relajan

Uno de los factores que influyen en la aparición de las úlceras gástricas es el estrés cotidiano. Este eleva los niveles de acidez estomacal y altera la integridad de la mucosa gástrica, dando paso a complicaciones en heridas ya presentes.

Por ello, así como una dieta balanceada, es clave disminuir nuestros niveles de estrés, a través de opciones naturales como la que nos ofrece la aromaterapia.

### ¿De qué se trata?

Utilizada con propósitos terapéuticos hace siglos, esta técnica se basa en el uso de aceites esenciales para el alivio y tratamiento de enfermedades o dolencias. Estos aceites pueden ingresar al cuerpo por dos vías: por la piel, a través de aceites para masajes y por las vías respiratorias, al oler el aroma.

### Beneficios

- Eliminar el estrés, disminuyendo los niveles de cortisol en el cuerpo.
- Disminuir malestares físicos asociados a las úlceras como: dolor abdominal, mala digestión o trastornos estomacales.
- Mejorar la calidad del sueño, consiguiendo un mayor descanso y favoreciendo la regeneración de los tejidos.

### Aceites recomendados

Claudio Aguilar, especialista en aromaterapia nos deja diversas preparaciones, beneficiosas en casos de úlceras gástricas:

#### ■ Para disminuir el estrés:

Podemos preparar un aceite para masajear la zona abdominal usando una gota de aceite esencial de mejorana y una gota de aceite esencial de manzanilla, en una cucharadita de aceite vegetal de almendra u oliva. Esta preparación inducirá un estado de relajación y tranquilidad y regulará nuestro sistema nervioso.

#### ■ Para aliviar malestares estomacales:

Se puede preparar un aceite de masaje usando una gota de aceite esencial de menta y una gota de aceite esencial de manzanilla en una cucharadita de aceite vegetal de almendra u oliva. Ambos aceites generan un efecto analgésico, regulan la función nerviosa y reduce los malestares abdominales. Se recomienda aplicar sobre la zona afectada por el dolor.

#### ■ Para armonizar emociones:

Difundimos en el ambiente una gota de aceite esencial de lavanda, una gota de aceite esencial de laurel y una gota de aceite esencial de naranja. Este aroma favorece la relajación, elimina el estrés, armoniza

las emociones y genera confianza en nuestras capacidades. Si no tenemos un difusor, podemos aplicar cada gota de aceite esencial directamente sobre un pañuelo y oler el aroma cuando lo deseemos.

### ¿Qué factores emocionales se encuentran detrás de una úlcera gástrica?

Primero, debemos comprender que una persona es mucho más que un grupo de órganos funcionando de forma coordinada; posee alma, espíritu, mente, emociones, creencias, etc. que afectan profundamente el funcionamiento del cuerpo físico.

El estómago nos conecta la energía de la tierra contenida en los alimentos y con nuestro entorno, energéticamente se encarga "digerir" las situaciones para que podamos integrarlas en nuestra conciencia. De acuerdo a esto, la enfermedad física no es más que una señal potente de que existe un desequilibrio a nivel emocional, mental o energético que hemos ignorado.

**Claudio Aguilar**  
Aromaterapia  
Holística  
Terapeuta en  
Masaje Tailandés  
TMC Chiang Mai.

