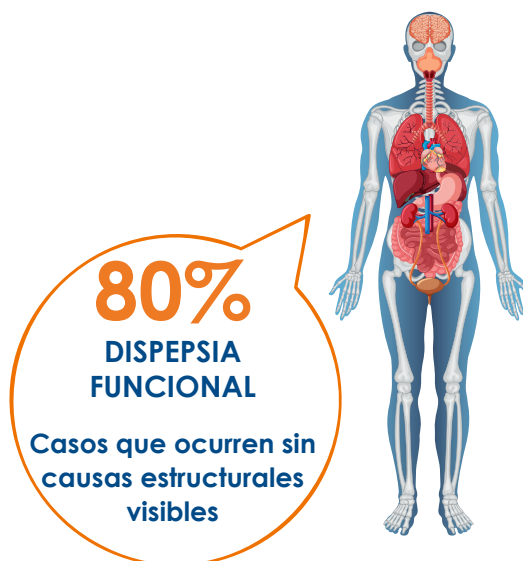


> ¿Qué es la Dispepsia?

La **dispepsia**, conocida popularmente como **indigestión**, es un síndrome clínico que se manifiesta como dolor o malestar crónico o recurrente, en la parte alta del abdomen. Este trastorno puede ser **orgánico**, cuando **existe una lesión física** (como una úlcera, gastritis causada por la bacteria *Helicobacter pylori* o neoplasias), o **funcional**, que es el tipo **más frecuente** (en un 80% de los casos) y ocurre **sin causas estructurales visibles**.

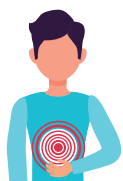
Su origen suele estar relacionado con **alteraciones en la motilidad gástrica (movimiento del estómago)**, en una **hipersensibilidad de la mucosa gástrica** o en **fallos de comunicación entre el sistema digestivo y el cerebro**. Este conjunto de síntomas no representa una enfermedad única, sino un estado complejo que requiere diferenciar si el malestar es puntual o una condición crónica que afecta la calidad de vida de la persona.

Los **hábitos alimentarios** (como el consumo de alimentos grasos o picantes, el exceso de café o bebidas carbonatadas, comer rápido y en exceso), el **estrés**, el **reflujo gastroesofágico (ERGE)** y el uso de **ciertos medicamentos** pueden ser **desencadenantes directos** de este **malestar**. En el entorno laboral, este malestar puede agudizarse por la presencia de factores psicosociales como el estrés y la ansiedad.



> Síntomas frecuentes

La dispepsia (indigestión) se manifiesta a través de cuatro síntomas fundamentales, que pueden presentarse de **forma aislada o combinada**:



Dolor epigástrico: Se describe como una **sensación dolorosa** localizada específicamente en la zona central y superior del abdomen (la **boca del estómago**). No es un dolor vago, sino una molestia focalizada.



Ardor: A diferencia del reflujo convencional, este es un **calor molesto** que se siente exclusivamente **en el estómago**. Es fundamental no confundirlo con la *pirosis*, que es el ardor ascendente que sube hacia el pecho y la garganta.



Sensación de plenitud: Es la percepción de que los alimentos permanecen en el estómago un tiempo excesivo. La persona suele describirlo como una **digestión pesada** o la sensación de que la comida se ha detenido tras la ingesta.



Saciedad precoz: Ocurre cuando la **sensación de llenado** aparece **poco después de comenzar a comer**, impidiendo terminar una ración de tamaño normal independientemente de la sensación de hambre previa.

Además de estos síntomas, suelen aparecer otros como **náuseas, eructos recurrentes e hinchazón abdominal** que suelen agravar la sensación de incomodidad.

> Algunas cifras

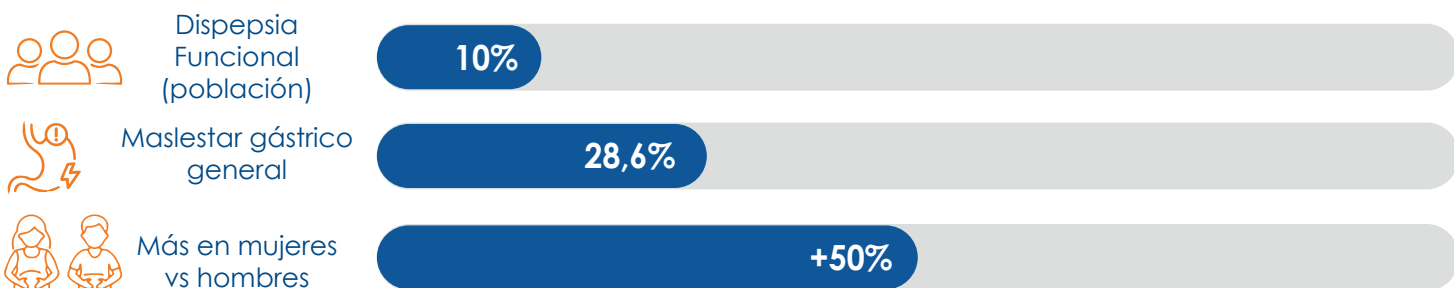
La dispepsia (indigestión) genera una alta demanda de atención sanitaria en España, especialmente en atención primaria.

En España, **la prevalencia de la dispepsia funcional se sitúa entre el 7% y el 10% de la población adulta**, consolidándose como un trastorno crónico de alta recurrencia.

Si se considera el malestar gástrico general, de forma más amplia, incluyendo pesadez, hinchazón o reflujo, la cifra sube hasta el **28,6%** de la población española.

En cuanto al perfil de la persona, la dispepsia muestra un claro **predominio en mujeres**, con una frecuencia de un 50% mayor que en los hombres.

Aunque suele manifestarse en **adultos jóvenes de entre 20 y 45 años**, su aparición en personas **mayores de 55 años** se considera un signo de alerta que obliga al especialista a realizar pruebas diagnósticas más exhaustivas para descartar causas orgánicas graves.



- **Adultos jóvenes:** Prevalencia máxima entre los **20 y 45 años**.
- **Señal de alerta:** Aparición en **mayores de 55 años**, requiere **pruebas exhaustivas** para **descartar causas orgánicas graves**.

> Detección y diagnóstico médico

El **diagnóstico precoz es fundamental**, y permite descartar patologías graves y clasificar el tipo de dispepsia para personalizar el tratamiento.

Es vital **evitar la automedicación** con antiácidos o protectores gástricos, ya que esto puede enmascarar síntomas y retrasar un tratamiento adecuado.

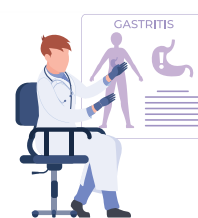
Ante la presencia de molestias persistentes, la **consulta con el especialista** permite no solo descartar patologías graves, sino diseñar una estrategia personalizada que combine el tratamiento médico con la gestión del estrés y la mejora de los hábitos dietéticos.



DIAGNÓSTICO PRECOZ



EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN



CONSULTA CON EL ESPECIALISTA