

La **clave para una buena salud digestiva** se consigue mediante la adopción de **hábitos saludables**. A continuación, damos algunos consejos sobre la adopción de hábitos saludables encaminados a prevenir la dispepsia (indigestión):

> Alimentación saludable



1 Dedicar tiempo suficiente a las comidas

Comer con calma permite que el proceso digestivo comience de forma adecuada desde el primer momento.



2 Masticar bien los alimentos

Triturar bien la comida en la boca facilita el trabajo del estómago y mejora la digestión.



3 Comer en un entorno tranquilo

Es recomendable comer en lugares agradables, evitando distracciones como pantallas o el propio puesto de trabajo, ya que el estrés dificulta la digestión.



4 Mantener una buena hidratación

Beber agua a lo largo del día es fundamental. En algunas personas puede ser útil evitar grandes cantidades de líquido durante las comidas para no aumentar la sensación de llenado.



5 Reducir sustancias irritantes

Conviene moderar el consumo de café (sobre todo en ayunas) y evitar el tabaco, ya que pueden empeorar los síntomas digestivos.



6 Evitar tumbarse después de comer

Mantenerse incorporado tras las comidas facilita el vaciamiento del estómago y reduce el malestar.



7 Elegir raciones moderadas

Es preferible hacer varias comidas ligeras al día (4-5) que pocas comidas muy abundantes, que sobrecargan el sistema digestivo.



8 Evitar tragar aire en exceso

Hablar mucho mientras se come o consumir bebidas con gas puede aumentar la entrada de aire y provocar hinchazón.



9 Cenar con antelación

Se recomienda cenar al menos dos horas antes de acostarse para favorecer una buena digestión durante la noche.



10 Escuchar al cuerpo

No es recomendable ignorar el dolor o las molestias digestivas. Si los síntomas persisten o cambian, es importante consultar con un profesional sanitario y evitar la automedicación.

Para más información sobre cómo **fomentar estilos de vida relacionados con una alimentación saludable** acceda al siguiente [enlace](#).



> Bienestar Emocional



1 Desconectar antes de comer

Antes de iniciar la comida, puede ser útil realizar varias respiraciones profundas para relajarse y facilitar que el organismo entre en "modo digestión".



2 Evitar comer mientras se trabaja

Comer en un entorno separado del trabajo y sin prisas favorece una mejor digestión, ya que el estrés dificulta la correcta respuesta del estómago ante los alimentos.



3 Identificar y reducir el estrés

Si se percibe que el malestar digestivo aparece o empeora en situaciones de tensión, es importante identificar esas causas y actuar sobre ellas para evitar que los síntomas se mantengan en el tiempo.



4 Mantener una relación flexible con la comida

Evitar una excesiva rigidez con la alimentación ayuda a prevenir ansiedad relacionada con la comida y reduce la sensibilidad digestiva.



5 Dedicar tiempo a relajarse tras comer

Reservar unos minutos después de la comida para una actividad tranquila (como descansar, pasear suavemente o respirar de forma consciente) favorece la digestión.



Para más información sobre **cómo prevenir el estrés y la ansiedad, fomentando el bienestar emocional** en las organizaciones acceda al siguiente [enlace](#).



> Actividad Física y Sueño



1 Caminar después de comer

Dar un paseo suave de unos 10–15 minutos tras las comidas ayuda a que el estómago se vacíe mejor y reduce la sensación de pesadez.



2 Evitar ejercicio intenso justo después de comer

La actividad física de alta intensidad hace que la sangre se dirija a los músculos en lugar del aparato digestivo, lo que puede dificultar la digestión y provocar molestias.



3 No acostarse inmediatamente después de cenar

Es recomendable esperar al menos 2 horas antes de tumbarse. La digestión se realiza mejor cuando estamos en posición vertical y despiertos.



4 Cuidar el descanso y el sueño

Dormir poco o mal aumenta la sensibilidad al dolor, también a nivel digestivo. Dormir entre 7 y 8 horas ayuda a regular el funcionamiento del sistema digestivo.



5 Mantener un buen tono muscular abdominal

Realizar ejercicios de fuerza y trabajar la zona abdominal (core) puede favorecer el tránsito intestinal. Sin embargo, si hay molestias digestivas activas, conviene evitar ejercicios que presionen el abdomen.

Para más información sobre cómo **adoptar una correcta higiene del sueño** acceda al siguiente [enlace](#).



> Otros hábitos Preventivos Proactivos



1 Higiene de manos rigurosa

Lavarse con agua y jabón durante 40-60 segundos antes de comer o manipular alimentos. Mantener las manos limpias ayuda a proteger la mucosa gástrica de infecciones que derivan en dispepsia.

Para más información sobre **mantener una correcta higiene de manos**, acceda al siguiente [enlace](#).

