

La dispepsia (indigestión) es un **malestar multifactorial**. Es debida a una combinación de factores que hacen **romper el equilibrio digestivo** al provocar que el **estómago se vuelva lento, rígido y extremadamente sensible**.

> Factores de riesgo

INTERNOS. Basados en los mecanismos en los que se desarrolla la enfermedad



Infección por *Helicobacter pylori*: Es uno de los factores más frecuentes de dispepsia orgánica. Esta bacteria coloniza la mucosa gástrica provocando una inflamación de la pared del estómago (gastritis). En el caso de que la gastritis se vuelva crónica puede ser condicionante en el desarrollo de úlceras así como de otras patologías más graves.



Trastornos de la motilidad (movimiento del estómago): El estómago necesita relajarse cuando recibe alimentos y después vaciar su contenido poco a poco hacia el intestino. Cuando estos mecanismos se alteran, puede aparecer la sensación de pesadez persistente.



Mayor sensibilidad digestiva: Algunas personas tienen un aparato digestivo más sensible. Esto significa que estímulos normales, como la presencia de gas, la distensión del estómago tras comer o el movimiento intestinal, pueden percibirse como dolor o malestar intenso. No implica que la persona “se lo imagine”, sino que su sistema digestivo responde con más sensibilidad de lo habitual.



Inflamación leve del intestino: En algunos casos se ha observado una inflamación de baja intensidad en la zona inicial del intestino delgado (duodeno). Esta inflamación puede alterar la permeabilidad intestinal, la forma en que el intestino responde a los alimentos, y favorecer molestias después de comer.

EXTERNOS. Asociados al estilo de vida



Uso de fármacos irritantes (Antiinflamatorios no esteroideos: AINEs): El consumo frecuente o sin la protección adecuada de antiinflamatorios como el ibuprofeno, ácido acetilsalicílico o el naproxeno puede lesionar la barrera protectora de la mucosa gástrica (irritando la pared del estómago).



Dieta y hábitos: El consumo de alcohol, el tabaquismo y una dieta rica en grasas trans y azúcares refinados actúan como irritantes directos que perpetúan la inflamación, agravando los síntomas.

OTROS FACTORES DE RIESGO



Predisposición genética: Algunas personas pueden tener más predisposición a padecer molestias digestivas por características heredadas, como una mayor sensibilidad del sistema digestivo.



Entorno laboral y factores psicológicos (estrés, ansiedad): El sistema digestivo está muy relacionado con el sistema nervioso. El estrés mantenido, la ansiedad, las altas exigencias laborales o la falta de pausas pueden empeorar la dispepsia. Las personas que trabajan a turnos también pueden ser más vulnerables, ya que los cambios de horario alteran los ritmos normales del cuerpo, incluidos los relacionados con la digestión.

> Gravedad

La gravedad en la dispepsia (indigestión) se evalúa mediante la **intensidad de los síntomas** y su **impacto en la calidad de vida**, más que por el riesgo de mortalidad inmediata (que es muy bajo en la dispepsia funcional).

A pesar de que la **dispepsia funcional** no representa una amenaza vital grave, su **carácter persistente genera un impacto profundo en el bienestar de la persona trabajadora**. La cronicidad de síntomas como el dolor epigástrico, la distensión abdominal o las náuseas no solo puede deteriorar la calidad de vida personal, sino que puede condicionar directamente al desempeño profesional.

La mayor preocupación ante una **dispepsia orgánica** es el **riesgo de malignidad**. Aunque es poco frecuente en personas jóvenes, cualquier malestar digestivo intenso y/o persistente en adultos de más de 55 años debe considerarse una señal de alarma que requiere una valoración médica rigurosa para descartar enfermedades más graves como por ejemplo tumores gástricos.

DISPEPSIA FUNCIONAL

Síntomas:
Crónicos y
persistentes



DISPEPSIA ORGÁNICA

Señal de alarma:

+55
años



> Medidas de actuación: prevención y hábitos saludables

La gestión eficaz de la dispepsia funcional no depende únicamente del tratamiento farmacológico, sino radica en la modificación estratégica de conductas. Se debe considerar el **autocuidado individual, y el entorno organizativo en el ámbito laboral**. Es por ello que se debe tener en cuenta hábitos de alimentación saludable, seguir pautas para garantizar el bienestar emocional, incorporar ejercicio físico y una correcta higiene del sueño, entre otros.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La **digestión comienza en la boca**, por lo **tanto la forma de comer influye** mucho en **cómo se comporta el estómago**:



Comer despacio y masticar adecuadamente facilita el trabajo del estómago: Comer muy rápido favorece que se trague aire, lo que puede aumentar la hinchazón, los eructos y la sensación de presión abdominal.



Evitar o reducir el consumo de alimentos que empeoran los síntomas: No existe una dieta única válida para todas las personas con dispepsia. Sin embargo, suele ser recomendable reducir las comidas muy grasas, los fritos, el picante, el exceso de cafeína y las bebidas con gas, ya que pueden dificultar la digestión o aumentar la sensación de malestar.



Reducir el tamaño de las raciones: Las comidas muy abundantes pueden sobrecargar el estómago y favorecer la pesadez. En muchas personas resulta útil hacer comidas más moderadas, repartidas de forma equilibrada durante el día.



Cuidar las pausas de comida en el trabajo: Comer con prisa, frente a pantallas o bajo presión puede dificultar la digestión. En el entorno laboral es recomendable facilitar pausas reales para comer con calma, en un lugar adecuado y sin interrupciones continuas.

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



BIENESTAR EMOCIONAL

El **estómago reacciona a las emociones**. El **estrés crónico y la ansiedad** pueden modificar el movimiento del estómago (motilidad gástrica) y aumentar la sensibilidad digestiva (haciendo que los síntomas se perciban con más intensidad). Es por ello que:



Manejo del estrés: Técnicas como la respiración consciente, la relajación, la actividad física, la organización de tareas o el apoyo psicológico pueden ayudar a reducir las molestias. En personas con dispepsia funcional persistente, algunas intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, pueden ser útiles como parte del tratamiento.



Entornos de trabajo saludables: Promover cargas de trabajo razonables, pausas adecuadas, buena comunicación y apoyo emocional en las empresas contribuye al bienestar general y puede ayudar a prevenir o reducir trastornos digestivos relacionados con el estrés.

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



EJERCICIO FÍSICO Y SUEÑO



Actividad física regular: El ejercicio aeróbico moderado, como andar a buen ritmo, nadar o montar en bicicleta ayuda a regular el tránsito digestivo y mejora el bienestar general. También contribuye a reducir el estrés y puede disminuir la inflamación general del organismo.



Sueño y descanso: La privación de descanso puede aumentar la sensibilidad al dolor y alterar la percepción del malestar digestivo. El sistema digestivo se rige por relojes biológicos que deben ser respetados. Es importante no alterar los ritmos circadianos. Por ello, se recomienda mantener un horario regular de descanso para la reparación de la mucosa gástrica y para mantener estable el sistema nervioso que controla el intestino.

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



OTROS HÁBITOS PREVENTIVOS PROACTIVOS



La clave de la salud digestiva **es no normalizar el malestar o el dolor frecuente**. **Detectar precozmente** e identificar a tiempo una infección bacteriana o una lesión estructural no solo elimina el síntoma, sino que previene complicaciones graves como la úlcera perforada o neoplasias futuras.



Existe una relación directa y fundamental entre la **higiene de manos y la prevención de la dispepsia funcional o de origen infeccioso**. La **higiene de manos** debe ser **rigurosa y frecuente**.

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

