



## INFORMACION PARA PACIENTES

### Prevención de la Gastritis

#### Prevención de la Gastritis

La gastritis puede ser provocada por varios factores como infecciones, sustancias tóxicas, consumo de ciertos medicamentos o estrés intenso. Por lo tanto quiero compartirles algunos tips para su prevención.

Para prevenirla es conveniente:

- Cuidar mucho la higiene y calidad de los alimentos que se ingieran.
- evitar el consumo excesivo de irritantes como el chile o el café, de productos con muchos conservadores y colorantes, de alimentos fritos, con exceso de grasa o preparados con poca calidad higiénica, como los que se venden en la calle.
- El cigarro y el alcohol se relacionan fuertemente con la gastritis, por lo que se debe evitar su uso y consumo.
- Evitar la automedicación y dejar de tomar aspirinas o fármacos antiinflamatorios. Si son necesarios, pedir al médico algún complemento para contrarrestar el efecto dañino y en tal caso, elegir los que vienen con capa entérica, es decir en cápsulas o si no tiene predisposición a los lácteos, consumir mucha leche.
- Evitar el estrés, lo más que se pueda, descansar al menos 8 horas diarias, alimentarse tres veces al día, incluyendo en los alimentos frutas y verduras frescas y respetando en la medida de lo posible los horarios.
- El ejercicio físico o al menos caminar durante 20 minutos diariamente, también ayuda mucho, tanto para desestresarse, como para favorecer el funcionamiento del sistema digestivo.
- Comer bien y a sus horas
- Masticar adecuadamente y despacio.
- Comer sentado y sin prisas.
- No tomar líquidos abundantes con las comidas.
- Tomar líquidos a pequeños tragos.
- No comer exageradamente.
- No tomar alimentos muy calientes o muy fríos.
- No acostarse inmediatamente después de comer.