



7 CAUSAS PRINCIPALES DE LA GASTRITIS

La gastritis es una de las enfermedades estomacales que más atacan a los mexicanos y se ha vuelto un problema muy importante de salud pública debido a su incidencia. **Entre los síntomas más recurrentes de la gastritis se encuentran el dolor de estómago y la indigestión, pero ¿cuáles serían las causas de la gastritis?**

La Asociación Nacional de Librerías de Medicina de los Estados Unidos nos da una pista sobre las causas más comunes de la gastritis:

- 1. Fumar y beber:** Los daños que causan el alcohol y el tabaco al organismo han sido más que documentados por especialistas durante décadas, en el caso de la gastritis, fumar y beber causa que el revestimiento del estómago se inflame e irrite, es por eso que este tipo de prácticas no son recomendables para las personas que viven con esta condición médica.
- 2. Deterioro del revestimiento del estómago:** El revestimiento del estómago es la parte que cubre por medio de una mucosa al estómago, sin embargo esta se puede desgastar y deteriorar y permitir el paso de los jugos gástricos, esto puede causar enfermedades como gastritis y úlcera.
- 3. Infecciones bacteriales y virales:** Este tipo de gastritis se puede dar por virus o bacterias que están en lo que bebemos o comemos es por eso que se debe de tener una especial atención en la higiene. La gastritis por bacterias y virus se debe a la inflamación del estómago e intestinos a raíz de un virus o bacteria.
- 4. Medicamentos:** Algunas medicinas pueden ser algo duras con el estómago, es por eso que los especialistas recomiendan tomar la medicación junto con la comida para que el estómago no reciba solo la medicina. En este aspecto evita la automedicación, recuerda que un especialista certificado es el único que te puede diseñar un tratamiento acorde a tus necesidades.
- 5. Exceso de acidez estomacal:** Los ácidos gástricos son especialmente corrosivos y sin las defensas necesarias son muy duros con el estómago. Es por eso que en caso de vivir con gastritis debes evitar los irritantes como la comida picante y los cítricos.
- 6. Consumo de sustancias tóxicas:** Existe un tipo de gastritis que actúa cuando el organismo ingiere sustancias que actúan de forma nociva en la mucosa gástrica, entre estas sustancias se encuentran la bilis y el contenido que regresa del duodeno al estómago.
- 7. Malpasarse:** No comer a las horas debidas provoca que el estómago produzca jugos gástricos que lo preparen para recibir los alimentos, sin comida con que trabajar, los jugos van irritando el revestimiento del estómago provocando daños que pueden causar una gastritis o úlcera.

CilcklSalud