5 HÁBITOS PARA COMBATIR LA GASTRITIS EN FIESTAS DECEMBRINAS

La cantidad de alimentos y platillos disponibles durante la época decembrina, así como la poca o nula actividad física, conducen a ciertos hábitos dañinos para personas con afecciones en el sistema digestivo. A decir del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores (ISSSTE), es esencial que las personas diagnosticadas con gastritis cuiden su alimentación durante esta temporada, con el fin de evitar complicaciones y daños a su salud.

La gastritis es una enfermedad crónica de la mucosa gástrica. El factor más común es la infección por la bacteria Helicobacter pylori. En cuanto a los síntomas, los más comunes son:

- **Inapetencia.**
- **Náuseas y vómitos.**
- **Dolor en la parte superior del vientre o el abdomen.**

La mejor forma de combatir esta afección es a través de la prevención. No esperes a sentirte mal, toma en cuenta lo siguiente.

1. Evita todas aquellas situaciones que te causen **ansiedad y tensión emocional.**
2. Ingiriere tus alimentos en horario fijo 5 veces al día, es decir, consume **3 comidas importantes** —desayuno, comida, cena— y 2 colaciones.
3. Modera o erradica el consumo de **productos que irriten la mucosa gástrica** —grasas, condimentos, refrescos, alcohol, tabaco, entre otros—. Da preferencia a frutas, verduras, productos integrales y carne sin grasa —magra—.
4. Consume **2 litros de agua al día, como mínimo**. Recuerda que esto depende de tu edad y género.
5. Evita el uso prolongado de **medicamentos que irriten tu estómago**, así como consumir alimentos en la calle, con el fin de evitar el contagio de microorganismos dañinos, como H. pylori.

ClickISalud