

Tu Salud en Baltimore

Helicobacter Pylori



Daniel Cruz, Asistente Senior Residente - Janeway Firm
Osler Medical Housestaff Training Program
Hospital de Johns Hopkins

¿Qué es H. pylori?

Helicobacter pylori es una bacteria que vive principalmente en el estómago y en el intestino delgado. Se estima que más de 80% de las personas con esta bacteria no manifiestan síntomas. De hecho, una teoría dice que la bacteria es parte de la flora natural del estómago y todavía no se sabe por qué causa síntomas en ciertas personas y en otras no. Cuando la bacteria causa infección activa puede producir varios síntomas, pero lo más peligroso son las complicaciones, que incluyen gastritis, úlceras y cáncer estomacal. Aunque la bacteria está asociada con cáncer estomacal, la bacteria por sí sola no lo causa.

¿Qué es gastritis?

Gastritis es la inflamación e irritación del revestimiento del estómago. H. pylori causa gastritis porque cambia el ambiente del estómago, alterando el recubrimiento natural del estómago que protege el tejido contra el medio ácido natural del estómago. Sin su protección natural, el revestimiento del estómago es dañado, lo que conlleva a inflamación e irritación.

¿Qué es una úlcera?

Una úlcera es una brecha o erosión en el revestimiento del estómago o del intestino delgado. Normalmente resulta de la irritación de la gastritis que avanza hasta causar la lesión. Una úlcera puede sólo causar malestar, o también puede proceder a causar sangrado que en el extremo puede ser fatal si no se controla. Es importante recordar que aunque H. pylori es la causa más común de úlceras, no es la única causa. El uso inapropiado de analgésicos como el ibuprofeno y aspirina también puede causar úlceras y gastritis.

¿Cuáles son los síntomas de gastritis y úlceras causados por H. pylori?

Los síntomas incluyen:

- Dolor de barriga.
- Indigestión.
- Sensación de estar lleno después de poca comida.
- Falta de apetito.
- Náusea, vómito.
- Heces oscuras o negras.
- Fatiga.

¿Cómo se diagnostica una infección de H. pylori?

Hay varios exámenes que los doctores usan. Su doctor puede decidir cuál

es el análisis más apropiado para usted.

- El análisis de sangre detecta si alguna vez ha tenido una infección con H. pylori. Si uno ya ha recibido tratamiento, este examen no distingue infección activa o infección tratada.

- El análisis de aliento requiere tragar un líquido que reacciona con la bacteria y causa cambios en el aliento que se puede detectar.

- El análisis de heces detecta la presencia de la bacteria en una muestra de heces.

- La biopsia del estómago requiere un procedimiento invasivo donde una cámara es insertada en el estómago y se corta un pedazo pequeño del estómago o intestino delgado para ser analizado fuera del cuerpo.

¿Cómo se trata una infección de H. pylori?

Una infección de H. pylori se trata con una combinación de antibióticos y medicamentos que bajan el nivel de ácido en el estómago. El tratamiento ayuda a erradicar la bacteria, sanar las úlceras y prevenir su recurrencia. La mayoría de las veces, la infección activa es curada con tratamiento. Si los síntomas no se resuelven, se indicará medicación por tiempo más prolongado.

¿Cuándo debe de hablar con su doctor sobre la posibilidad de una infección de H. pylori?

Hable con su doctor si tiene los síntomas mencionados anteriormente y también indique si tiene historia personal de úlceras o historia familiar o personal de cáncer estomacal.

Recursos:

Colegio Americano de Gastroenterología: <http://patients.gi.org/recursos-en-espanol/>

Clínicas: Debe llamar antes de acudir. Se presta servicio en español y el costo de la cita depende de sus ingresos.

Esperanza Center: 430 S. Broadway, Baltimore, MD 21231 410.522.2668
East Baltimore Medical Center: 1000 East Eager St. Baltimore, MD 21202 410.522.9800

Highlandtown Community Health Center: 3700 Fleet St. Baltimore, MD 21224 410.558.4900

Traducción: Centro SOL

Dra. Adriana Andrade, Universidad Johns Hopkins

Cómo Controlar la Diabetes en las Personas Mayores

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina, una hormona que convierte el azúcar y otros alimentos en energía. Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en inglés), en los Estados Unidos, la diabetes afecta aproximadamente al 9.3 por ciento de la población general y al 12.8 por ciento de

los hispanos. Según el informe America's Health Rankings Senior Report, la población de tercera edad en EE.UU. se duplicará en los próximos 25 años, un crecimiento que será impulsado por la población hispana. Por esta razón, es de gran importancia informar a estos individuos y sus familiares sobre la importancia de mantener un control adecuado de la diabetes. Según la ADA, las principales medidas que las personas de tercera edad deben tomar para mantener un mejor control de la diabetes son:

• Decidir qué, cuánto y cuándo comer. Originalmente, las dietas para personas con diabetes eran estrictas. Sin embargo, aunque tengan que hacer algunos cambios, hoy en día las personas tienen la flexibilidad de escoger qué desean poner en su plato, si lo hacen de manera saludable y planean sus comidas con antelación. Un buen ejemplo es reducir los alimentos con altos niveles de almidón. • Mantenerse activos. Cualquier tipo de actividad física ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre, además de aportar otros beneficios para el individuo. Mantenerse activos no se limita a hacer ejercicio, cualquier

actividad desde tomar una caminata, trabajar en el jardín, hasta jugar con sus nietos puede ayudar controlar la diabetes. • Tomar sus medicamentos adecuadamente. Existen distintos tipos de medicinas para la diabetes, y muchas veces una persona puede ser prescrita con más de un medicamento. Adicionalmente, las personas de tercera edad usualmente son prescritas con medicamentos para otras condiciones, como la presión alta. Para evitar confusiones con sus medicinas, las personas deben mantener una lista actualizada de éstas, utilizar un organizador de píldoras, y programar alarmas o recordatorios. • Medir los niveles de glucosa en la sangre regularmente. Si el doctor lo recomienda, deben medir los niveles de glucosa diariamente. • Mantener un peso saludable. Para aquellas personas que sufren de sobrepeso, perder tan sólo 10 o 15 libras puede ayudarlos a llevar un mejor control de la diabetes. Para perder peso de manera saludable, las personas deben tener en cuenta que la mejor forma es hacerlo de forma gradual, evitando dietas extremas.