



**BOLETÍN DE PRENSA**

Ciudad de México, lunes 29 de mayo de 2023

No. 255/2023

## **Buena alimentación e ingesta de 1.5 a 2 litros de agua, factores para gozar de salud digestiva**

- **También es importante lavar las manos antes de comer y después de ir al baño, consumir alimentos cocidos, hervidos, asados y cuidar el peso corporal.**
- **El 29 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Salud Digestiva.**

Comer frutas, verduras, alimentos ricos en fibra, hacer ejercicio media hora, dormir 8 horas al día, ingerir de 1.5 a 2 litros de agua y reducir al máximo la tensión y el estrés cotidianos son los factores principales para gozar de salud digestiva, afirmó la especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), doctora Ana Luisa Desales Iturbe.

La gastroenteróloga y endoscopista adscrita al Hospital General Regional (HGR) No. 1 “Dr. Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro” señaló que a la par de estas acciones, también es importante lavar las manos antes de comer y después de ir al baño, consumir alimentos cocidos, hervidos y asados, además de probióticos (presentes en yogures), y cuidar el peso corporal.

Destacó que se puede hablar de salud digestiva cuando el esófago, estómago, intestino delgado y colon, órganos que procesan alimentos y líquidos para nutrir el cuerpo humano, desarrollan un tránsito intestinal y una inmunidad adecuados, y mantienen la microbiota en equilibrio.

Refirió que la microbiota, también conocida como flora intestinal, es el conjunto de parásitos, microorganismos, bacterias y virus que existen en el intestino, y coadyuvan con el sistema inmune.

En el marco del Día Mundial de la Salud Digestiva, que se conmemora este 29 de mayo, indicó que el factor determinante para llegar a ese estado es la alimentación, “porque somos lo que comemos, nuestra medicina es la alimentación”.

La doctora Desales Iturbe apuntó que cuando el aparato digestivo no está en equilibrio se presentan náuseas, vómito, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, exceso de gases y pérdida de peso, síntomas que derivan en padecimientos como reflujo, gastritis y colitis, entre otros.

Para tratar estas enfermedades, señaló que en el primer nivel de atención, los médicos familiares realizan un interrogatorio y una exploración física, además de estudios como biometría, química sanguínea, de sangre y de materia fecal.





GOBIERNO DE  
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Dependiendo de los hallazgos se determina el tratamiento y en casos específicos o en pacientes con datos de alarma, como pérdida de peso, sangrado o fiebre, el paciente recibe atención del gastroenterólogo en Hospitales Generales o Unidades Médicas de Alta Especialidad y es sometido a estudios de endoscopía digestiva para visualizar posibles lesiones en estómago o colon y tomar biopsias. Con los resultados de la patología es posible detallar el procedimiento curativo.

La especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social comentó que las enfermedades gastrointestinales que más afectan a la población dependen de la edad de los pacientes, aunque la gastroenteritis se presenta mayormente en menores de edad y adultos mayores; le siguen gastritis, reflujo y colitis, padecimientos que se manifiesta con dolor y distensión abdominal, gases, diarrea y estreñimiento.

“En general, entre 16 y 30 por ciento de la población adulta tiene algún síntoma gastrointestinal”, abundó.

La doctora Desales Iturbe explicó que en el Hospital General Regional número 1 “Dr. Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro” se realizan anualmente un promedio de 7 mil 500 a 9 mil endoscopías, para coadyuvar a conocer los padecimientos gastrointestinales de los derechohabientes.

---oOo---

LINK DE FOTOS

<https://acortar.link/XkebbL>

LINK DE VIDEO

<https://acortar.link/1Fx0I7>

