

Estrés factor predisponente para gastritis nerviosa

Marlen Gabriela Pianda Cuases
Universidad Mariana

Introducción

Las actividades diarias, la carga del trabajo, las extensas jornadas, (...), son los principales factores que causan estrés [en la gran mayoría de los trabajadores]. De acuerdo a la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el ritmo acelerado que llevan muchas empresas, sumado a los malos hábitos de los mismos, pueden desencadenar en diversas enfermedades a nivel físico y emocional. (Wapa, 2018, párr. 1-2)

El estrés y gastritis (...) van de la mano. El sistema digestivo resiente con extremada facilidad los estados emocionales difíciles. Cada persona experimenta el efecto de manera diferente, pero en todos los casos hay afectación.

[Muchas veces] los síntomas no son visibles, a veces son percibidos como una angustia sorda y no muy intensa. Sin embargo, al experimentarla de manera continuada, afecta al estómago.

El cuerpo y la mente no funcionan de manera separada. Lo que ocurre en una de esas dimensiones afecta a la otra. El aparato digestivo es uno de los que más captura y proyecta esa relación del mundo interior y el exterior. Por eso manifiesta con especial facilidad esas tensiones que están relacionadas con dificultades en el entorno, [para esto se debe tener claro qué es el estrés y la gastritis]. (Sánchez, 2017, párr. 1-3)

Estrés

El estrés es un proceso natural del cuerpo humano, (...) [que] genera una respuesta (...) automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes (...), que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces, perturban el equilibrio emocional (...) de la persona. (Clínica López Coorcuera, s.f., párr. 4)

Se trata de una respuesta fisiológica y psicológica de una persona que intenta adaptarse a las presiones a las que se ve sometida, originada por el instinto de supervivencia del ser humano, en las que se ve involucrado muchos órganos y funciones del cuerpo, como el cerebro, el corazón, los músculos, el flujo sanguíneo, la digestión, [entre otros]. (Castañeda, 2017, párr. 5)

Tipos de estrés

Estrés agudo. Trastorno que se caracteriza por la aparición de un conjunto de síntomas de ansiedad que tienen lugar después de la exposición a un acontecimiento alarmante traumático. Puede llegar a motivarte cuando está bajo control, pero a veces resulta muy agotador.

Estrés moderado: Suele provocar irritabilidad, mal humor, ansiedad, tensión, etc. Las personas (...) asumen (...) muchas responsabilidades y no pueden completar ninguna de ellas. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez. Se presenta hostilidad sin motivo aparente.

Estrés crónico: Es el estrés que agota y desgasta a las personas día tras día; destruye al cuerpo,



mente y vida. Surge cuando una persona no encuentra salida a una situación deprimente. Sus periodos parecen ser interminables e inevitables. Sánchez (como se citó en Tirado, 2018, pp. 24-25)

La gastritis por estrés, nerviosa o emocional

Se da por un estrés y una ansiedad constante que mantiene a la persona con una tensión continuada y una sensación de alerta, lo cual acaba perjudicando a la salud de todo el cuerpo, incluida la del estómago. Lo que sucede es que ese estrés y nerviosismo constante acaba inflamando las paredes estomacales, lo cual si no se trata como se debe puede acabar ocasionando la formación de úlceras en el estómago.

Tipos de gastritis nerviosa o emocional

Gastritis aguda: la inflamación de la mucosa gástrica se presenta por un periodo corto de tiempo.

Gastritis crónica: los síntomas se presentan de forma más leve, pero se padece durante largos periodos de tiempo, incluso hay casos en los que su duración es de por vida. (Vicente, 2018, párr. 3-6)

Dimensiones de la gastritis nerviosa o emocional

Existen unos parámetros que determinan el nivel de estrés en el que se encuentra una persona:

Nivel Psicológico: La persona presenta sensaciones de tristeza, angustia, ansiedad, nerviosismo, problemas de sueño, la persona se puede volver violenta e irritable.

Nivel fisiológico: El estrés se puede presentar mediante síntomas físicos como La hinchazón de estómago, náuseas, vómitos, cefaleas, palpitaciones entre otros. Sánchez (como se citó en Tirado, 2018, pp. 37-38)

Método

Revisión literaria basada en la relación de estrés y gastritis, con el fin de compilar información que sirva para tratar adecuadamente estas enfermedades.

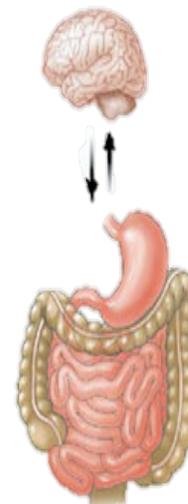
Caso clínico

El estudio se realizó con un docente de una universidad de la ciudad de Pasto, Nariño, diagnosticado con gastritis hace 20 años, hoy en día tiene 47 años, está casado, afiliado a Sanitas, recibe tratamiento farmacológico: Lanzoprazol 30 mg y en ocasiones toma dióxido de aluminio. El paciente tiene factores de riesgo, entre ellos, los inadecuados hábitos y estilos de vida, ya que tiene dificultad para llevar una vida activa, dedicar tiempo a actividades fuera de la monotonía y llevar una alimentación equilibrada y en un horario establecido, siendo esto inapropiado. Lo anterior se relaciona con estrés, producto de la alta carga del trabajo, las extensas jornadas laborales; además, últimamente no acude a controles para el manejo de su patología.

Relación de estrés con gastritis nerviosa o emocional

Figura 1

Relación eje cerebro- intestinos



Fuente: <https://yhoo.it/2UPhhib>

El estrés es un factor externo que se produce por situaciones amenazantes para el individuo, ante esto reacciona el hipotálamo y libera una hormona

denominada corticotropina (CRH), esta hormona estimula, entonces, la región delantera de la glándula pituitaria para secretar otra hormona llamada adrenocorticotrópica (ACTH), que a su vez estimula la corteza suprarrenal e incrementa la síntesis de cortisol y adrenalina. Estas hormonas actúan y preparan al organismo para los momentos de mayor activación, en los que es necesario estar alerta (Prucommercialre.com, 2021); sin embargo, cuando este fenómeno se produce a diario y se cronifica causa serios problemas para la salud física y mental, como en el caso de la gastritis, donde las hormonas que se producen en respuesta al estrés activan el sistema nervioso central, de esta manera se produce el eje cerebro-intestinos. Existen varias rutas de comunicación que constituyen este eje, pero la más prominente es el par craneal número X correspondiente al nervio vago, que cumple funciones motoras en el estómago, órgano que se vuelve más sensible y con ello se produce la liberación de la hormona denominada gastrina, que incrementan la producción de ácido clorhídrico, causante de irritación e inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago (Templenton, 2021).

Signos y síntomas

Los síntomas de la gastritis emocional pueden dividirse en dos tipos: los directamente relacionados con el estrés y, por otro lado, los físicos asociados al aparato digestivo. Por lo tanto, se puede decir que los síntomas de gastritis por estrés más comunes son los siguientes:

Síntomas psicológicos o emocionales

- Estrés y ansiedad.
- Nerviosismo.
- Tensión.
- Insomnio.

Síntomas físicos

- Dolores de estómago.
- Acidez.
- Sensación de ardor estomacal.
- Náuseas y/o vómitos.
- Reducción del apetito.
- Malestar generalizado.
- Hinchazón abdominal.

- Dolores de cabeza.
- Palpitaciones.

Si la gastritis no se trata y los síntomas se padecen de manera prolongada, se pueden llegar a formar úlceras en el estómago (Vicente, 2018).

Diagnóstico

Entre las pruebas y exámenes que se pueden realizar para detectar una gastritis está el análisis de sangre, con el objetivo de analizar el nivel de glóbulos rojos y detectar una posible anemia que puede derivar en un debilitamiento del revestimiento del estómago.

La gastroscopia permite comprobar el interior del estómago y el estado de las mucosas.

El análisis de heces sirve para verificar si hay sangrado, que puede ser un signo de hemorragia digestiva. (Sánchez-Monge, 2021, párr. 16-18)

Tratamiento

El tratamiento de la gastritis nerviosa es similar al de otros tipos de gastritis. La diferencia radica en que también se debe abordar el componente psicológico.

Estilo de vida

- Practicar alguna actividad deportiva ayuda a las personas con estrés a relajarse, ya que por medio del deporte se liberan tensiones. Además, a través del ejercicio físico se segregan endorfinas que ayudan a sentirse mejor y alegre.
- Empeñarse en recuperar la paz interior y el equilibrio mental, ver el lado positivo de cualquier situación, por ello, es necesario minimizar el impacto que produce sobre nuestras vidas el estrés.
- Buscar y realizar actividades de ocio que sean de agrado.
- Aprender a respirar pausadamente, en situaciones donde los nervios se alteren.
- Descansa mínimo entre siete a ocho horas diarias.
- Toma tiempos cortos de descanso en tu trabajo.
- Alimentación: con el padecimiento de esta condición, la mucosa gástrica se encuentra dañada e inflamada, por lo que también es

muy importante repararla para mejorar la salud del sistema digestivo y evitar que los síntomas de gastritis por estrés se agraven.

La dieta para la gastritis nerviosa más adecuada es una dieta blanda y saludable, que sea rica, sobre todo, en alimentos suaves que no contribuyan a la irritación. Entre los alimentos para la gastritis más recomendados se encuentran los siguientes: carnes magras, arroz blanco, caldos, purés, patatas (no fritas), verduras no flatulentas, pescados, pan blanco tostado, huevos (no fritos), frutas sin piel o cocidas, lácteos desnatados. Es primordial evitar el consumo de bebidas con cafeína, dulces, lácteos enteros, frutas cítricas, carnes grasas, embutidos, alimentos fritos, legumbres, comidas picantes o muy condimentadas, salsas, etc. (Farma Virtual-Heel, s.f.)

Farmacoterapia

Medicamentos que se usan para el tratamiento de la gastritis inducida por estrés. Antiácidos para neutralizar el ácido del estómago cuando es muy ácido o en exceso.

Inhibidores de la bomba de protones [esomeprazol, pantoprazol] y bloqueadores del receptor de la Histamina 2 (H₂) [ranitidina, famotidina, cimetidina, nizatidina] para reducir la secreción de ácido estomacal. (Lugo, s.f., párr. 15)

Conclusiones

Los estudios que tienen relación con el estrés y la gastritis nerviosa o emocional no son numerosos, por ello, es importante realizar estudios en la actualidad sobre estos temas.

De acuerdo con los datos consultados, una forma prioritaria para evitar o mejorar el estado de salud con respecto a estas enfermedades es la promoción y mantenimiento de la salud, con el fin de evitar o minimizar causas desencadenantes del estrés, con la adherencia a hábitos y estilos de vida saludables.

Realizar concientización de la enfermedad para que la persona con esta patología sea responsable y así evitar su desarrollo a una etapa más avanzada, como la úlcera o el cáncer.

Referencias

- ¿Tienes estrés? Tratamiento con fisioterapia. (s.f.). *Clínica López Corcuera*. <https://www.lopezcorcuera.com/tienes-estres-tratamiento-con-fisioterapia/>
- Castañeda, A. (2017, 17 de enero). Estrategias para combatir el estrés. *Enfoque*. <https://www.revistaenfoque.com.co/salud/estrategias-para-combatir-el-estres>
- Estas son las enfermedades que puede causar el estrés laboral. (2018, 10 de agosto). *Wapa*. <https://wapa.pe/salud/1295216-estres-enfermedades-causar-estres-laboral-trabajo-gastritis-lumbalgia-depresion-dolor-espalda>
- Farma Virtual-Heel. (s.f.). Gastritis por estrés, cómo identificarla y tratarla. <https://www.farmacivirtualheel.com/tip/5/gastritis-por-estr-s-c-mo-identificarla-y-tratarla>
- Lugo, J. (s.f.). Gastritis por estrés, signos y síntomas [Blog]. *Remedios caseros para la gastritis*. <https://www.remedioscaserosparalagastritis.org/estres/>
- Prucommercialre.com (2021). ¿Qué es una hormona liberadora de corticotropina? <https://www.prucommercialre.com/que-es-una-hormona-liberadora-de-corticotropina/>
- Sánchez, E. (2017, 19 de noviembre). Estrés y gastritis ¿cuál es su relación? *La mente maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/estres-y-gastritis-cual-es-su-relacion/>

- Sánchez-Monge, M. (2021, 7 de enero). Gastritis. *Cuídate Plus*. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gastritis.html>
- Templeton, J. (2021). El eje intestinos-cerebro: una conexión entre su cerebro y su microbioma. *ASK The Scientists*. <https://askthescientists.com/es/gut-brain/>
- Tirado, J. (2018). *Estrés académico y sintomatología de gastritis en beneficiarios del comedor de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2017* (tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas). Repositorio Digital UNTRM. <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/1297>
- Vicente, M. (2018, 21 de febrero). Síntomas y tratamiento de la gastritis por estrés. *UnComo*. <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/sintomas-y-tratamiento-de-la-gastritis-por-estres-45899.html>