

Mejorar la salud digestiva desde la farmacia

El papel del farmacéutico en la prevención, detección y control de los trastornos digestivos más frecuentes es muy importante, pues afectan a un alto porcentaje de la población.



La salud digestiva es hoy en día uno de los pilares fundamentales del bienestar general. Más allá de lo que muchas personas puedan pensar, el aparato digestivo no solo interviene en la absorción de nutrientes para sostener funciones vitales, sino que juega un papel muy importante en otros aspectos de la salud. El estado de ánimo y las emociones, el equilibrio metabólico, la regulación del sistema inmunitario y la calidad de vida en su sentido más amplio dependen de la salud gastrointestinal.

En la población actual, sometida a ritmos acelerados, cambios en la alimentación y altos niveles de estrés,

“EL FARMACÉUTICO PROPORCIONA ASESORAMIENTO EXPERTO SOBRE HáBITOS DIETÉTICOS Y DE ESTILO DE VIDA QUE PUEDEN PREVENIR O ALIVIAR SÍNTOMAS COMUNES”



los trastornos digestivos se han vuelto extremadamente comunes. De hecho, estudios recientes apuntan que entre el 25 y el 30% de la población mundial sufre problemas digestivos leves de manera habitual. Si hablamos de España en concreto, otros trabajos concluyen que la cifra puede ser incluso más alta, afectando estos trastornos y molestias a la mitad de la ciudadanía

Problemas digestivos más frecuentes

Cabe señalar que estos problemas digestivos pueden aparecer a cualquier edad y sea cual sea el estilo de vida del afectado. Además, pueden manifestarse de diversas formas, desde molestias leves hasta trastornos más graves que afectan de manera notable a la calidad de vida.

“LA FIBRA ACELERA EL TRÁNSITO INTESTINAL, PREVIENE EL ESTREÑIMIENTO Y PROMUEVE MOVIMIENTOS INTESTINALES REGULARES”. XIOMARA PIVET, FARMACÉUTICA, FORMADORA Y RESPONSABLE DE VENTAS EN LABORATORIOS VILARDELL



Entre las dolencias más frecuentes destaca la dispepsia, que suele presentarse como una sensación de pesadez o malestar después de las comidas y está relacionada con comidas copiosas, alimentos grasos, consumo de alcohol, estrés o el uso de determinados medicamentos como los AINEs. Así lo indica Xiomara Pivet, farmacéutica, formadora y responsable de ventas en Laboratorios Vilardell, quien explica que otro trastorno habitual es el reflujo gastroesofágico, que provoca acidez y ocurre cuando el contenido del estómago asciende hacia el esófago. En su experiencia, factores como la obesidad, las comidas abundantes, el tabaco, el café, el alcohol, el estrés o algunos fármacos pueden favorecer su aparición.

Por otro lado, entre los problemas digestivos más comunes en la población se encuentra el estreñimiento, que se da especialmente en personas mayores y mujeres, y suele estar vinculado a una baja ingesta de fibra, el sedentarismo o alteraciones en la motilidad intestinal. En el extremo contrario, la diarrea aguda suele deberse a infecciones, cambios en la alimentación, viajes o tratamientos con antibióticos. También es frecuente el síndrome del intestino irritable (SII), un trastorno funcional caracterizado por dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o una alternancia de ambos. A ello se suman las intolerancias alimentarias, el SIBO, que genera gases y problemas de

absorción, y la gastritis, que implica inflamación del revestimiento del estómago.

Prevención desde la farmacia

Ante el escenario actual, donde todas estas afecciones se dan con asiduidad, el farmacéutico se sitúa como una figura imprescindible. De hecho, ya que se encuentra en primera línea de atención y es accesible sin cita previa, muchas personas acuden a este profesional cuando presentan molestias digestivas. Por ello, desempeña un rol esencial en la promoción y protección de la salud digestiva de la población, pues además cuenta con la formación necesaria para orientar al paciente con información fiable y basada en evidencia.

Afecciones digestivas más consultadas en farmacias en España

Según fuentes acreditadas, las afecciones o trastornos digestivos más habituales en las consultas de farmacia comunitaria son:

- Gases, aerofagia, meteorismo
- Digestiones pesadas, digestión lenta, indigestión
- Pesadez de estómago, malestar posprandial
- Acidez, ardor de estómago y reflujo gastroesofágico (ERGE)
- Estreñimiento, tránsito intestinal irregular
- Diarrea (incluida diarrea aguda o post-antibióticos)
- Hinchazón, distensión abdominal
- Síndrome del Intestino Irritable (SII), trastornos funcionales digestivos (TDF)
- Dispepsia funcional (malestar o dolor en la parte superior del abdomen)
- Náuseas y vómitos ocasionales o agudos

Preguntada por esta cuestión, es decir, por el papel que juega el farmacéutico en la prevención y manejo de problemas digestivos leves, Xiomara Pivet lo define como “clave”. En sus palabras, este profesional de bata blanca, en primer lugar, “proporciona asesoramiento experto sobre hábitos dietéticos y de estilo de vida que pueden prevenir o aliviar síntomas comunes”.

En este punto, el farmacéutico puede hablarle a los pacientes de todos los factores que influyen en la salud digestiva. Estos son, según la experta, la alimentación, el estilo de vida, la microbiota intestinal, el estrés, los medicamentos y, sobre todo, el sedentarismo y la falta de sueño. Por



“EL FARMACÉUTICO DEBE ASEGURAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO Y DERIVAR AL MÉDICO SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN O APARECEN SIGNOS DE ALARMA”

otro lado, recuerda que la edad también desempeña un papel relevante. “Con el paso del tiempo se reduce la motilidad intestinal, disminuye la producción de ácido gástrico y aumenta el consumo de determinados medicamentos”, declara a farmanatur.

Así, el farmacéutico puede aconsejar a la ciudadanía sobre qué hábitos saludables debería adoptar para gozar de una mejor salud digestiva. En cuanto a la alimentación, son muchas las pautas que se pueden ofrecer. Por ejemplo, se debe concienciar de la importancia de llevar una dieta equilibrada para una digestión saludable y un ecosistema microbiano intestinal diverso.

Por otro lado, se ha de hacer hincapié en la necesidad de optar por una dieta rica en fibra, procedente de frutas, verduras y cereales integrales. “La fibra acelera el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y promueve movimientos intestinales regulares”, aclara Xiomara Pivet. Estas “actúan como prebióticos, alimentando las bacte-



Xiomara Pivet

Farmacéutica, formadora y responsable de ventas en Laboratorios Vilardell

rias beneficiosas del intestino, que a su vez producen ácidos grasos de cadena corta esenciales para la salud intestinal”. Es más: no solo la fibra soluble actúa como prebiótico natural, sino que también lo hacen la insulina y los fructooligosacáridos, presentes en alimentos como el plátano, el ajo, la cebolla, la avena o las legumbres.

En opinión de la experta de Laboratorios Vilardell, también es importante incluir en la dieta alimentos probióticos, como el yogur, el kéfir, la kombucha o el miso, pues estos aportan bacterias beneficiosas. Por contra, el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados favorece el crecimiento de bacterias dañinas y provoca inflamación intestinal.

Farmacéutico: su papel completo

No obstante, aparte de sugerir cambios en la alimentación o en el estilo de vida, el farmacéutico tiene otras funciones a la hora de mejorar la salud digestiva de la población.

Sin ir más lejos, puede recomendar medicamentos de venta libre, productos sanitarios y complementos alimenticios que, tras analizar el caso concreto del paciente, considere que son adecuados y resultarán efectivos. Para ello, relata la experta de Laboratorios Vilardell, ha de evaluar síntomas e interacciones con otros medicamentos que tome el paciente. Además, ha de proporcionar indicaciones sobre la dosis correcta, explicar contraindicaciones y aclarar tanto la frecuencia de administración como la duración máxima del tratamiento.

En el caso de los prebióticos, “tiene que elegir las cepas concretas y dosis adecuadas según la evidencia disponible, además de destacar la importancia de que estos suplementos no reemplacen una dieta saludable, sino que la complementen”.

A todo esto, Xiomara Pivet añade que este profesional de la salud también debe hacer un seguimiento cercano para reforzar la adherencia al tratamiento. Aparte, ha de derivar al médico si los síntomas persisten o aparecen signos de alarma.

En resumen, la salud digestiva depende de varios factores. Para que sea buena, se han de tener hábitos de vida saludables, entre los que se incluyen llevar una alimentación equilibrada y hacer un uso adecuado y seguro de los tratamientos disponibles. En todo esto, el farmacéutico se convierte en un aliado esencial, no solo como asesor accesible y formado, sino como un profesional capaz de detectar riesgos, orientar de forma personalizada y acompañar al paciente en la prevención y el manejo de molestias digestivas.