

EL HELICOBACTER Pylori (*H. pylori*) es un tipo de bacteria que se encuentra en la capa mucosa gástrica que recubre el interior del estómago, la que se encarga de proteger tanto al mismo estómago como al duodeno. Esta bacteria es capaz de causar infecciones en el estómago, así como derivar en enfermedades secundarias como gastritis, úlceras gástricas e incluso cáncer en los casos más graves.

El *H. pylori* está presente aproximadamente en dos tercios de la población mundial. De hecho, es una de las patologías que genera más carga sanitaria en Atención Primaria, en las consultas referidas a trastornos digestivos, aunque alrededor de un 70% de las infecciones son asintomáticas (es decir, la infección no provoca enfermedades ni sintomatología en la mayoría de las personas infectadas).

Es una bacteria que penetra en la capa mucosa del estómago y se adhiere a ella. Se trata de una bacteria resistente al medio ácido del estómago gracias a su capacidad para producir amoníaco a partir de la urea, consiguiendo así protegerse del medio ácido de los jugos gástricos.

¿Cuáles con los síntomas?

Su sintomatología es muy variada y variable según cada paciente, e incluso puede confundirse con síntomas de otras enfermedades o alteraciones digestivas.

Los síntomas más habituales son:

- Reflujo y/o Sensación de quemazón en la parte superior del abdomen.
- Distensión e inflamación abdominal.
- Dolor de estómago.
- Náuseas o vómitos.
- Sensación de saciedad tras la ingesta de pequeños volúmenes de comida.
- Debilidad, cansancio
- Anemia
- Deposiciones oscuras
- Pérdida inexplicable de peso

Si presentas varios de estos síntomas, consulta con tu médico; él te indicará cuales son los pasos a seguir para su diagnóstico. Dentro de las pruebas más utilizadas para su diagnóstico destacan las siguientes: prueba del aliento con urea, análisis de anticuerpos en la sangre, detección de antígenos en las heces o biopsia de estómago con endoscopia.

¿Cómo se contagia y cómo lo puedo prevenir?

No se conocen las fuentes de contagio de forma exacta y por ello es difícil establecer unas pautas determinadas que aseguren su prevención. Sin embargo, principalmente se sospecha que puede propagarse por medio de los alimentos infectados, a través de agua contaminada o por contacto directo de boca a boca o a través de materia fecal. En los países

Helicobacter Pylori, una bacteria cada vez más resistente

Es capaz de causar infecciones en el estómago, así como derivar en gastritis, úlceras gástricas e incluso cáncer

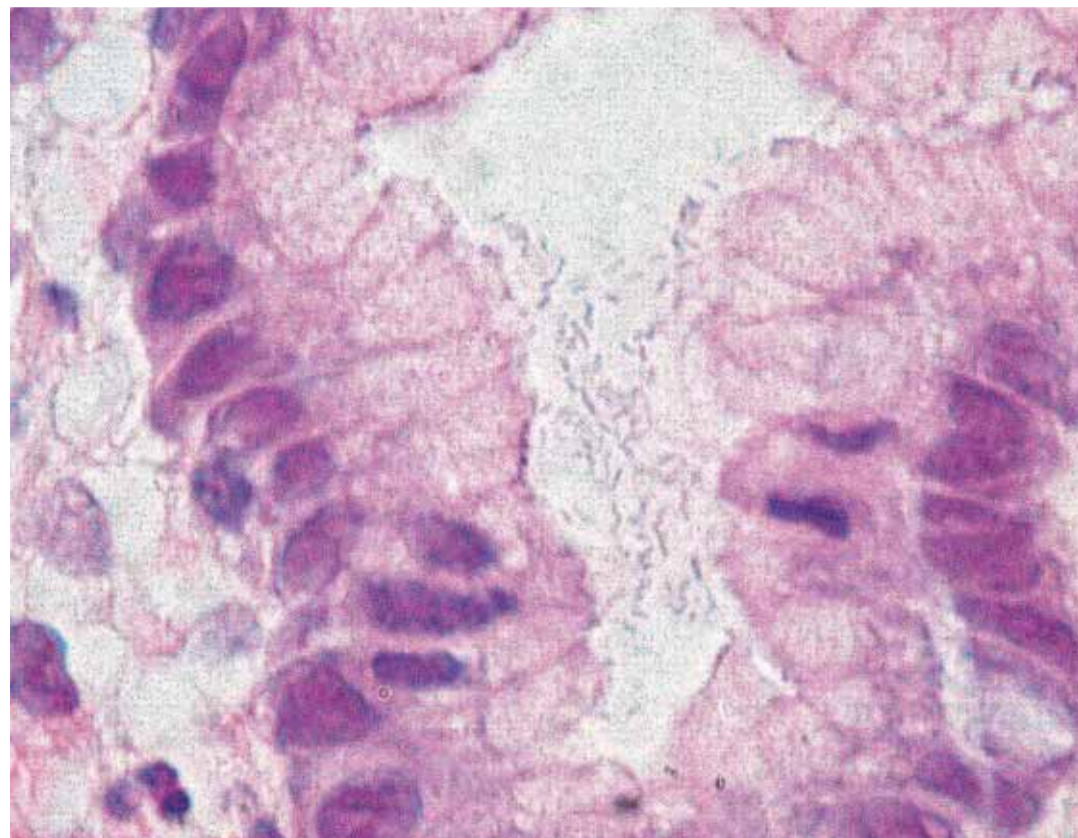


Imagen de la bacteria Helicobacter Pylori.

desarrollados, la infección suele tener lugar en el ámbito familiar o escolar, donde existe mayor contacto físico y se comparten objetos con frecuencia. En cambio, en países en vías de desarrollo es más habitual el contagio a través de alimentos o aguas contaminadas (vía fecal-oral).

Normalmente la infección se produce durante la infancia, siendo menos común la infección en la edad adulta. Sin embargo, la bacteria puede estar latente y no producir síntomas hasta la edad adulta, etapa en la que se producen la mayoría de diagnósticos positivos.

Para prevenir la infección por Helicobacter Pylori se recomienda:

- Tener una buena higiene de manos a diario, sobre todo después de ir al baño y antes de manipular alimentos e ingerirlos.
- Seguir unas buenas pautas de higiene alimentarias.
- Beber agua de una fuente limpia y sana.
- Cuidado de la salud bucodental.

¿Cuáles son los riesgos de tener Helicobacter Pylori?

A consecuencia de la infección

se produce inflamación en la zona afectada del estómago (gastritis) y el riesgo de complicaciones se incrementa conforme aumenta la duración de la infección.

En primer lugar, es común que produzca gastritis e incluso puede llegar a producir ulceración. Se trata del principal factor de riesgo de úlcera péptica y responsable de la mayoría de úlceras estomacales.

No obstante, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) afirma que solo entre un 10% y un 25% de las personas infectadas por esta bacteria presentan síntomas.

La gastritis producida por *H. pylori* puede tener una duración variable, desde días (aguda) a años o quedarse permanente (gastritis crónica).

En términos generales, las 3 causas más comunes de gastritis son el abuso de medicamentos, el consumo excesivo de alcohol y la infección por *H. Pylori*.

Tratamiento farmacológico de *H. pylori*:

El tratamiento consiste en la toma de un inhibidor de bomba de protones (omeprazol, lanso-

prazol, pantoprazol, etc.) acompañado por uno o dos antibióticos (habitualmente Claritromicina + Amoxicilina). El tratamiento consigue erradicar la infección en aprox. el 80% de los casos y consigue aliviar la gastritis, mejorando en cierta medida la función gástrica.

Después de concluir el tratamiento, el paciente debería volver realizarse los exámenes no invasivos para confirmar la eliminación de Helicobacter pylori.

Debemos tener en cuenta que, a lo largo del tiempo, y debido al abuso de la ingesta de antibióticos por parte de la población, las bacterias han desarrollado resistencias y, como consecuencia, es necesario utilizar nuevos tratamientos antibióticos que resulten eficaces frente a esas cepas resistentes. Por ello, es importante la identificación de dichas cepas resistentes, con el fin de conseguir tratamientos más específicos que aseguren la erradicación de la bacteria en el paciente.

Pautas dietéticas

Se trata de una infección que produce inflamación e irrita-

ción de la mucosa gástrica, por lo que la dieta deberá ser específica de "protección gástrica", evitando todo aquello que pueda favorecer la irritación e inflamación del estómago.

Es recomendable evitar las comidas copiosas y realizar varias tomas al día de cantidades más moderadas. Es importante comer despacio, masticando bien y con tranquilidad.

Pautas generales

Estrés: El estrés también puede ser un factor desencadenante de gastritis. Si le sumamos la infección por *H. Pylori* se complica todavía más la recuperación de la mucosa gástrica y sus funciones.

Tabaco: Fumar agrava el estado de muchas enfermedades pero, además es un hábito irritante e inflamatorio. Irritamos el estómago, agravando los efectos y síntomas de la infección por *H. Pylori*.

Ejercicio físico: El sedentarismo es un factor que produce acumulación de gases, los cuales pueden generar distensión gástrica e intestinal e incluso acentuar los síntomas.

Higiene personal: un factor clave es la higiene de manos de forma regular a lo largo del día.

Tener unas buenas pautas de higiene alimentaria: Seguir las técnicas adecuadas para evitar la multiplicación bacteriana en los alimentos, prestar especial atención desde la manipulación hasta la conservación de los mismos.

Una de las preguntas más habituales es si una persona que ya ha eliminado la infección puede volver a contraerla. En la mayoría de los casos, la reinfección no suele darse, de hecho es excepcional que se vuelva a contraer la bacteria. Sin embargo, como hemos comentado, es una bacteria cada vez más resistente a los antibióticos habituales, por lo que sí que puede darse el caso de que no se consiga eliminar con una primera tanda de tratamiento. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se consigue erradicar la bacteria y los pacientes vuelven a disfrutar de su vida diaria sin el malestar ni las molestias gástricas características de esta infección bacteriana. ●

Leticia Ortas Buil

Vocal de Alimentación COF Huesca

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

