

P
H
C

DISPEPSIA (INDIGESTIÓN)

Es el conjunto de **molestias o dolor** localizado **en la parte superior del abdomen, relacionado con la digestión** (sensación de pesadez, ardor, hinchazón)

Preguntas PHARMACARE

- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?
- ¿Le suele ocurrir?
- ¿Toma algo para aliviarlo?
- ¿Dónde siente el dolor?
- ¿Qué síntomas presenta?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Las modificaciones dietéticas basadas en evidencia para dispepsia funcional incluyen **comidas pequeñas, regulares y bajas en grasa, ajustando la textura para evitar gases.**

Dieta baja en FODMAPs muestra resultados prometedores en personas sensibles a gases (consultar a un especialista).

Alimentos a evitar o limitar incluyen aquellos **altos en grasa, trigo/gluten, carbohidratos fermentables y alimentos procesados.**



¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

Antagonistas de los receptores H2 (famotidina) como primera elección en muchos casos.
Inhibidores de la bomba de protones (IBP: pantoprazol, omeprazol, lansoprazol).

¿QUÉ TRATAMIENTOS NO FARMACOLÓGICOS PUEDEN AYUDARME?

- **Aceite de menta y anís.**
- **Cúrcuma (Curcuma longa).**
- **Jengibre.**
- **Probióticos selectos:**
Bifidobacterium y Lactobacillus.



¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDEN PRODUCIR DISPEPSIA?

- **AINEs** (por eso es mejor tomar los con comida).
- **Anticonceptivos.**
- **Colchicina.**
- **Cloruro de potasio.**
- **Hierro.**
- **El bicarbonato** puede producir un **efecto rebote** en la dispepsia.

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR DISPEPSIA?

- Si los **síntomas cambian** de forma notable.
- Si aparece **pérdida de peso sin explicación.**
- Si hay **dolor abdominal intenso.**
- Si hay **dificultad para tragar.**
- Si se observa coloración amarilla en piel y ojos (**ictericia**).
- En **niños y ancianos**, se deben derivar siempre.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIA | DEL
MER
CAT | 



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

 farmacia@delmercat.es

 963 530 209

 679 818 021

 Av. del oeste, 21 46001
valencia

¡Visítanos en
nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com