

Junio de 2025

Noticias sobre los beneficios

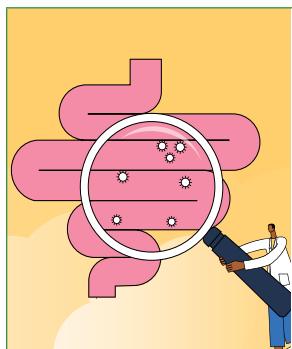


Las mejores sugerencias para apoyar la salud digestiva

Este documento es parte de la hoja informativa de OEBB de junio titulada La salud digestiva. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

La vida cotidiana de un sorprendente 40% de los estadounidenses es trastornada por problemas digestivos. Si usted es una de las numerosas personas afectadas por problemas digestivos, hay cosas que puede hacer ahora para ayudar a mejorar su digestión.

Los problemas como acidez gástrica, gas, distensión abdominal y estreñimiento generalmente reflejan lo que sucede en todo su cuerpo. Algunas de las maneras en que usted puede proteger su sistema digestivo podrían parecerle sorprendentes, porque no solo se relacionan con su dieta.



¿Qué hay con las colonoscopias?

Con el aumento de los diagnósticos de cáncer de colon, las colonoscopias son uno de los exámenes más importantes que usted se puede hacer. Estos exámenes se pueden recomendar a todas las personas a partir de los 45 años. También se pueden recomendar a las personas de menos edad o con mayor frecuencia. Esto depende de si usted tiene antecedentes familiares de cáncer de colon.

¿Le da miedo hacerse una colonoscopia o no tiene tiempo? Pregunte a su médico por una prueba de cribado casera, como Cologuard®. Estos tipos de exámenes son eficaces y tienen una cobertura del 100% en los planes cuando son preventivos. Las colonoscopias tradicionales también están totalmente cubiertas por los planes de la OEBB. Aunque estas pruebas son convenientes, tienen sus desventajas. Si los resultados son positivos, aún necesitará una colonoscopia de seguimiento para confirmarlos. Las pruebas no son tan exactas como una colonoscopia. Además, las pruebas que se hacen en el hogar pueden detectar la presencia de cáncer en el colon, pero no pueden detectar ni extirpar pólipos. (Estos pueden ocasionar cáncer.)

Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a apoyar la salud digestiva:



Coma más fibra. El consumo de fibra recomendado para los adultos es de 20 a 35 g al día. Sin embargo, el consumo diario de fibra por el estadounidense medio es solo de 10 a 15 g. Una dieta balanceada con abundantes frutas y vegetales proporciona la cantidad adecuada de fibra. Esto ayuda al desarrollo de las bacterias buenas, mejora la salud digestiva y lo mantiene en movimiento.



Duerma más. Una cantidad y una calidad adecuadas de sueño promueven el microbioma de un sistema digestivo saludable y ayudan a desarrollar una buena base para la salud digestiva. Trate de dormir entre 7 y 9 horas continuas cada noche. Si no duerme bien, puede aumentar el estrés y provocar inflamación.



Muévase más. El ejercicio puede contribuir a la diversidad del microbioma, mejorar la digestión y fortalecer el recubrimiento de los intestinos. La actividad física también puede estimular su sistema inmunitario, que a su vez puede proteger su sistema digestivo contra las bacterias perjudiciales y la inflamación.



Tome en serio las colonoscopias. Los exámenes de detección de cáncer colorrectal, o colonoscopias, se recomiendan a todas las personas a partir de los 45 años. Estos exámenes identifican pólipos precancerosos o cancerosos en el colon. También pueden detectar afecciones digestivas graves como la enfermedad inflamatoria intestinal y la diverticulitis. Si tiene 45 años o más, se le recomienda que se haga una colonoscopia al menos cada 10 años. Pida a su proveedor que le dé una referencia para esta prueba preventiva. Si se hace la prueba con propósitos de prevención, su plan médico paga un 100% del costo, por lo que no pagará nada del bolsillo.





Verifique que una endoscopia sea lógica. Para los problemas digestivos crónicos, como acidez gástrica y reflujo de ácido gástrico, una endoscopia puede ser una prueba útil. Mientras se encuentra bajo anestesia, su proveedor le hace pasar un tubo delgado y largo a través de la boca y lo lleva hacia su estómago o hacia otros órganos. El proveedor puede tomar fotografías a lo largo de su tubo digestivo, tomar muestras de tejido y realizar cirugía, si es necesario.



Controle el estrés. La reducción del estrés es fundamental para reducir los síntomas frecuentes de los problemas digestivos, como la acidez gástrica. No hay una dieta mágica que funcione. Trate terapias de relajación junto con otras técnicas de distracción.



Busque ayuda para problemas como ansiedad y depresión. El estado de ánimo y la salud del sistema digestivo (especialmente los trastornos como el síndrome del intestino irritable) están estrechamente relacionados mediante la relación entre el cerebro y el sistema digestivo.

Fuentes:

[Johns Hopkins Medicine | Su sistema digestivo: Cinco maneras de apoyar la salud de su sistema digestivo](#)

[American College of Gastroenterology | Sugerencias para la salud digestiva](#)

[Cleveland Clinic | Endoscopias](#)

[Cleveland Clinic | Cómo el ejercicio puede dar como resultado la salud digestiva](#)

[Gastroenterología y hepatología: The Independent Peer-Reviewed Journal | Disfunción del sueño y enfermedades del tubo digestivo](#)

