

Dispepsia

[Inicio](#) » [Enfermedades y síntomas](#)

[Qué es](#) | [Causas](#) | [Diagnóstico](#) | [Tratamiento](#)

¿Qué es la dispepsia?

La dispepsia es un trastorno funcional del aparato digestivo que provoca molestias en la parte superior del abdomen, sobre todo en la zona central donde se sitúa el estómago. Lo más habitual es que aparezca dolor o malestar en esa región, que a menudo se intensifica después de comer. Muchas personas sienten que se llenan demasiado rápido incluso con pequeñas cantidades de comida, lo que se acompaña de sensación de digestión lenta o pesada. En algunos casos también pueden presentarse síntomas como hinchazón abdominal, náuseas o incluso vómitos.

¿Cuáles son sus causas?

La dispepsia funcional no tiene una única causa conocida, influyen múltiples factores, todavía poco aclarados. Los síntomas no se deben a lesiones visibles en una endoscopia o en pruebas de imagen, sino por una alteración del sistema nervioso del tubo digestivo, que afecta como el estómago siente y se mueve.

¿Cómo se diagnostica la dispepsia?

El diagnóstico se basa fundamentalmente en la historia clínica, no hay pruebas específicas. No existe una prueba específica que confirme la dispepsia funcional. Antes de establecer el diagnóstico, suele realizarse una endoscopia digestiva alta para descartar otras enfermedades del estómago que pueden producir síntomas similares.

Tratamiento para la dispepsia

El tratamiento debe ajustarse a cada persona. Además de seguir recomendaciones generales y dietéticas (ver apartado siguiente), pueden utilizarse distintos tipos de fármacos:

- Inhibidores de la bomba de protones, que reducen la producción de ácido.
- Procinéticos, que favorecen los movimientos del estómago.
- Neuromoduladores, que ayudan a disminuir la percepción de molestia.

Asimismo, factores como la ansiedad o el estrés pueden agravar los síntomas, por lo que su abordaje forma parte del manejo integral del trastorno.

Recomendaciones higiénico dietéticas

Aunque los alimentos pueden influir en la aparición de los síntomas, la evidencia científica sobre qué pautas dietéticas funcionan mejor es limitada. Por ello, estos consejos deben considerarse orientativos y siempre adaptarse de manera individual.

El propósito de estas recomendaciones es mantener una alimentación variada, equilibrada y lo menos restrictiva posible, ayudando a reducir molestias, mejorar la relación con la comida, evitar la desnutrición y favorecer una buena calidad de vida.

Medidas generales

- Realiza ejercicio físico de manera moderada.
- Sigue una dieta equilibrada, preferiblemente de estilo mediterráneo.
- Mantén rutinas de sueño adecuadas.
- Come sentado en una postura correcta, sin encorvarte hacia el plato.
- Dedica tiempo suficiente a las comidas.
- Intenta que cada comida dure entre 10 y 20 minutos.
- Evita distracciones como el móvil o la televisión mientras comes.
- No hables con la boca llena y deja los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado para reducir la velocidad al comer.
- Mastica bien los alimentos antes de tragarlos.
- Evita el consumo de alcohol y tabaco.

Recomendaciones dietéticas para la dispepsia.

Recomendaciones dietéticas para la dispepsia en caso de haber presentado bajada de peso importante.

Bibliografía:

- Duncanson K, Burns G, Pryor J, Keely S, Talley NJ. Mechanisms of Food-Induced Symptom Induction and Dietary Management in Functional Dyspepsia. *Nutrients*. 2021 Mar 28;13(4):1109. doi: 10.3390/nu13041109. PMID: 33800668; PMCID: PMC806602
- Duncanson KR, Talley NJ, Walker MM, Burrows TL. Food and functional dyspepsia: a systematic review. *J Hum Nutr Diet*. 2018 Jun;31(3):390-407. doi: 10.1111/jhn.12506. Epub 2017 Sep 15. PMID: 28913843.
- Azpiroz F, Malagelada JR. Abdominal bloating. *Gastroenterology*. 2005 Sep;129(3):1060-78. doi: 10.1053/j.gastro.2005.06.062. PMID: 16143143.
- Feinle-Bisset C, Azpiroz F. Dietary and lifestyle factors in functional dyspepsia. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2013 Mar;10(3):150-7. doi: 10.1038/nrgastro.2012.246. Epub 2013 Jan 8. PMID: 23296252.
- University College London Hospitals. Dietary Management of Functional Dyspepsia and Gastroparesis. 2021. NHS Foundation Trust

Contenido original y actualizado en 2026 por: