

# La diabetes y la gastroparesia

## ¿Qué es la gastroparesia?

La **gastroparesia** es una enfermedad en la que los alimentos pasan demasiado lento a través del estómago y los intestinos. Puede producir síntomas incómodos y hacer que el control de la glucosa en la sangre y la absorción de nutrientes sean más difíciles. Incluso puede causar obstrucciones peligrosas en el intestino delgado.

## ¿Cuál es la causa de la gastroparesia?

Con frecuencia, la gastroparesia ocurre cuando el **nervio vago** se daña. Este nervio controla los músculos de la pared del estómago. Cuando los músculos no se contraen como deberían, los alimentos no pueden pasar del estómago hacia el intestino delgado.

La glucosa alta en la sangre durante mucho tiempo es la causa más frecuente de daño al nervio vago en las personas con diabetes.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Muchos de los síntomas de la gastroparesia se deben a que la digestión es más lenta de lo normal. Las personas con gastroparesia pueden tener los siguientes síntomas debido al tiempo que tarda el estómago en vaciarse y los intestinos en mover los alimentos:

- Acidez estomacal o reflujo (el ácido del estómago regresa a la garganta)
- Sentirse lleno al empezar a comer (saciedad rápida), hinchazón abdominal
- Náuseas y vómito
- Falta de apetito, pérdida de peso
- Cólicos o calambres en el estómago
- Niveles de glucosa irregulares, ya que la comida entra (y se absorbe) en el intestino delgado a una velocidad muy variable



12 de cada 100 personas con diabetes tipo 1 o tipo 2 tendrán gastroparesia

## ¿Cómo se diagnostica la gastroparesia?

Su proveedor de atención médica puede pedir una prueba que mide el tiempo que tarda en vaciarse su estómago para confirmar el diagnóstico de gastroparesia. Hay varias pruebas para esto.

Una **esofagografía (con bario)** es un tipo de prueba de imagen. El bario es un químico inofensivo que se usa para ver los rayos X. Antes de la prueba, usted come o bebe algo que contiene bario. Los rayos X pueden enseñar como el material se mueve por el sistema digestivo y ayudar a localizar el problema.

La **manometría**, mide la presión. En la manometría, se introduce un tubo delgado hasta el estómago que mide la actividad muscular y de los nervios para calcular la velocidad de la digestión.

Además de estas pruebas, puede necesitar un **ultrasonido** o una **endoscopia** para detectar problemas de la vesícula biliar, páncreas o del revestimiento del estómago.

## ¿Cuál es el tratamiento para la gastroparesia?

La gastroparesia no puede curarse, pero puede controlarse. Controlar bien la diabetes es fundamental, pero por desgracia, la gastroparesia puede dificultar el control de la glucosa en la sangre. Es posible que su proveedor le sugiera lo siguiente para ayudarle a controlar mejor su diabetes y gastroparesia:

- **Cambios en su régimen de insulina.** Para ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, usted necesita:
  - Empezar a tomar insulina
  - Cambiar el tipo de insulina que toma
  - Cambiar la frecuencia o tiempo que toma la insulina

Por ejemplo, administrarse insulina antes de las comidas o con más frecuencia durante el día puede ayudarle a su cuerpo a combatir la absorción irregular de los alimentos.)

- **Medicamentos orales.** Su proveedor de cuidados de la salud puede recetarle medicamentos para controlar las náuseas o mejorar cómo se vacía el estómago.
- **Cita con un nutriólogo titulado.** Hacer cambios en su plan de alimentación puede ayudar a aliviar los síntomas y controlar mejor la glucosa en la sangre. Un nutriólogo puede darle sugerencias específicas además de los consejos generales que se muestran en la sección a la derecha.

Si su gastroparesia es severa, su proveedor puede recomendar otros tratamientos. Algunas posibilidades son:

- Cirugía en la parte baja del estómago
- Una sonda alimenticia permanente o temporal
- Inyecciones
- Un dispositivo implantable para ayudarle a vaciar el estómago

## ¿Qué puedo hacer para reducir los síntomas?

Estas prácticas pueden disminuir las molestias de la gastroparesia.

- **Tome comidas líquidas.** Las comidas líquidas pueden hacerlo sentir menos incómodo que los alimentos sólidos, sobre todo al final del día. También puede ser útil licuar, hacer puré o masticar bien los alimentos sólidos.
- **Coma porciones más pequeñas durante el día.** Muchos proveedores de cuidados de la salud recomiendan hacer 6 comidas pequeñas al día en lugar de 3 comidas más grandes. Esto permite que el estómago se vacíe más rápidamente.
- **Siéntese derecho durante las comidas** y por al menos una hora después de comer.
- **Camine un poco después de comer para ayudar** a que los alimentos se muevan a través de los intestinos.
- **Evite los alimentos altos en grasa.** La grasa retrasa la digestión. Dado que su estómago tarda demasiado en vaciarse, los alimentos altos en grasa pueden empeorar el problema.
- **Evite los hábitos que le produzcan gases.** Usted puede tener más gases si toma bebidas gaseosas (refrescos), masca chicle, usa productos sin azúcar que contengan alcoholes de azúcar (sorbitol, manitol, xilitol) o come verduras que produzcan gases, como frijoles secos, brócoli, cebollas o col.
- **Evite comer muchos alimentos ricos en fibra.** Comer demasiada fibra puede ocasionar gases, cólicos e hinchazón abdominal. También puede provocar que se formen bezoares. Vea más abajo. Una vez que los síntomas disminuyan, usted puede volver a incorporar la fibra a su dieta poco a poco.
- **Evite los alimentos que puedan causar bezoares.** Un **bezoar** es una masa endurecida de alimentos sin digerir en el estómago. Son peligrosos porque pueden obstruir el paso de los alimentos a través de los intestinos. Algunos alimentos que aumentan el riesgo de tener bezoares son las naranjas, manzanas, moras (bayas), higos, coco, ejotes, brócoli, coles de Bruselas, col agria (chucrut), cáscara de papa y legumbres.

*Diabetes and Gastroparesis*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.