



Boletín Informativo sobre Salud

Enero 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Farmacia de la Mulilla	2 Calle La Virgen	3 Calle La Virgen	4 Calle La Virgen
5 Calle La Virgen	6 Calle La Virgen	7 Calle La Virgen	8 Calle La Virgen	9 Avenida Concordia	10 Avenida Concordia	11 Avenida Concordia
12 Avenida Concordia	13 Avenida Concordia	14 Avenida Concordia	15 Avenida Concordia	16 Amós Olivares	17 Amós Olivares	18 Amós Olivares
19 Amós Olivares	20 Amós Olivares	21 Amós Olivares	22 Amós Olivares	23 Farmacia de la Mulilla	24 Farmacia de la Mulilla	25 Farmacia de la Mulilla
26 Farmacia de la Mulilla	27 Farmacia de la Mulilla	28 Farmacia de la Mulilla	29 Farmacia de la Mulilla	30 Calle La Virgen	31 Calle La Virgen	

El cambio de guardia se realiza a las 9 de la mañana



Pasatiempo nº 51 Sopa de números

Encuentre en el recuadro los números que aparecen a la derecha del mismo. Es igual que si fuera una sopa de letras, pero con números

9	8	8	8	5	2	8	5	1	6
1	8	7	4	6	5	9	4	4	5
8	5	3	6	1	3	2	1	3	8
6	3	5	1	0	8	9	4	4	0
3	5	6	6	2	7	6	1	8	2
0	2	0	9	4	9	8	0	7	1
0	5	7	1	8	4	2	4	9	3
4	1	8	7	9	0	6	5	2	5
4	3	2	1	5	9	2	9	8	7
8	5	3	7	6	9	7	1	7	6

6078427 8537697
4104591 4003681
6580213 2978434
4506039 6598420
1525358 8852851
5718424 8418609
4980153 3698021



Hernia de hiato

La hernia de hiato es un **abultamiento del tejido del estómago** en dirección al esófago. Un estómago sano, tiene una típica forma de J, y está localizado en la parte superior del abdomen. Pero al aparecer la hernia de hiato, la figura típica se altera, con una protuberancia o abultamiento de una parte del estómago en paralelo al esófago, siguiendo su misma dirección. Es una enfermedad que se estima puede llegar a afectar al 20% de la población mundial, o sea, que es bastante frecuente, y que sobre todo aparece en personas a partir de los 50 años de edad.

En caso de que haya hernia de hiato, el contenido del estómago, como los alimentos y los ácidos o jugos gástricos elaborados para la realización de la digestión, pueden volver hacia atrás por el esófago, debido a que la válvula que separa el esófago del estómago, llamada cardias, no puede realizar su función de forma adecuada.

Si la hernia es pequeña, no suele ocasionar síntomas ni molestias al enfermo, pero si es de un tamaño importante, los síntomas y las molestias irán apareciendo y aumentando, llegando en algunos casos a requerir de cirugía para evitar complicaciones de salud de mayor gravedad. ¿Y cuáles son esos síntomas que pueden aparecer en los enfermos de hernia de hiato? Pues van a estar relacionados con **malas digestiones y molestias digestivas**.

Entre los frecuentes, el síntoma más referido por los pacientes es el **reflujo gastro-esofágico**, es decir, el sentir como parte del contenido del estómago vuelve hacia atrás en su camino, y sube por el esófago ocasionando molestias a su paso. Esas molestias suelen ser regurgitación de comida o líquido hacia la boca, eructos frecuentes, ardor o quemazón en el esófago debido a la presencia de los jugos gástricos, que son muy corrosivos para poder realizar la función de la digestión de los alimentos, sensación de indigestión, de no realizar correctamente el acto de la digestión de los alimentos, afonía en caso de llegar esa irritación hasta la zona de las cuerdas vocales, hinchazón abdominal por la mala digestión de los alimentos, e incluso vómitos por toda la irritación del tracto digestivo.

Entre los síntomas menos frecuentes que refieren los enfermos de hernia de hiato tenemos la dificultad para tragar, sensación de falta de aire, similar a la experimentada por los enfermos asmáticos, tos, dolor abdominal, náuseas, dolor torácico, es decir, en el tórax, halitosis, que quiere decir mal aliento, o daño en las piezas dentales si llegan los reflujo a la cavidad bucal.

De entre las causas que favorecen la aparición de la hernia de hiato, la menos frecuente, es tener el hiato diafragmático con algún tipo de anomalía, es decir, nuestro hiato tiene algún tipo de malformación que hace que su función no se pueda realizar de forma adecuada. Son pocos casos, y requerirán la atención de un especialista en aparato digestivo. Pero las causas más habituales en la población que pueden originar hernia de hiato son aquellas debidas a aumentos en la presión del abdomen. El abdomen, al tener una presión interna superior a la deseada, favorece que el estómago se deforme y ascienda por el hiato junto al esófago. Las causas más frecuentes de aumento de presión abdominal son:

- 1) Obesidad. La obesidad aumenta la presión abdominal. Si el abdomen es muy grande, la presión interior aumenta. Pura lógica física.
- 2) Estreñimiento. En el acto de la expulsión de los excrementos, la presión en el interior del abdomen aumenta, sobre todo si tenemos que realizar mucho esfuerzo o las heces son muy duras, circunstancias que suelen concurrir en las personas que padecen de estreñimiento.
- 3) Tos crónica. La tos aumenta la presión abdominal. Es frecuente, después de un golpe de tos pronunciado, decir que nos duele la barriga. Pues si padecemos, por alguna otra enfermedad, tos crónica, puede favorecer la aparición de hernia de hiato.
- 4) Esfuerzos levantando pesos. Cuando levantamos un peso, la presión abdominal aumenta. Si a lo largo de nuestra vida hemos levantado muchos pesos, las probabilidades de padecer hernia de hiato aumentan.

Y 5) los embarazos. Es una complicación de la función reproductiva. El abdomen de la embarazada está comprimido por la presencia del bebé.

Terminamos este artículo con nociones sobre el tratamiento que deben seguir los pacientes con hernia de hiato. Por un lado, deben seguir un tratamiento farmacológico, es decir, con medicamentos, cuya función será ayudar a controlar la acidez de estómago, que es la que ocasiona las mayores molestias y síntomas en su reflujo desde el estómago hacia partes superiores del tracto digestivo. Su médico le orientará y prescribirá la medicación que necesite. Y de otro lado, tenemos las medidas higiénico-dietéticas, o estilo de vida del paciente con hernia de hiato. Son medidas que se han mostrado eficaces, y que el paciente debe ir incorporando de forma habitual a su rutina diaria. Vamos con ellas:

- 1) **Comer poca cantidad de comida y con mayor frecuencia.** Las digestiones de pequeñas cantidades de comida siempre van a ser más fáciles de gestionar por el sistema digestivo que las grandes ingestas. Y nuestro cuerpo nos pedirá de comer antes en el tiempo, con lo que deberemos comer más veces a lo largo del día.
- 2) **Bajar de peso en caso de obesidad.** Ya hemos referido el aumento de la presión abdominal debido a la obesidad y sus nefastas consecuencias sobre nuestro estómago. Así que es una excelente excusa para perder esos kilos de más que lo único que sirven es para quitarnos salud.
- 3) **No consumir alcohol.** El alcohol es un irritante de las paredes del estómago, y además altera el funcionamiento del cardias, esa válvula que hemos dicho separa el esófago del estómago, con lo cual la hernia nos va a dar más la lata. Así que, hernia de hiato y alcohol no son buenos compañeros.
- 4) **Eliminar el tabaco si somos fumadores.** El tabaco también afecta negativamente al cardias. Por tanto, si somos fumadores y tenemos hernia de hiato, tenemos la justificación perfecta para abandonar ese hábito tan nocivo para la salud en general, y para nuestra hernia de hiato en particular.
- 5) **Evitar algunos alimentos que se han demostrado son irritantes del sistema digestivo o de difícil digestión,** como el chocolate, los alimentos fritos, la pimienta, las especias en general, el café o los frutos cítricos.
- 6) **No agacharse ni acostarse justo después de las comidas.** La posición vertical favorece, por propia función de la ley de la gravedad, el correcto tránsito del alimento por el tracto digestivo. Si nos agachamos o acostamos inmediatamente después de comer, las probabilidades de reflujo gastro-esofágico aumentan de forma importante.
- 7) **Elevar el cabecero de la cama entre 10 y 15 cm.** Debe elevarse el cabecero entero, poniendo algún elemento en las patas de la cama. No nos resuelve nada utilizar almohadas o almohadones, pues sólo suelen elevar la cabeza y el cuello, y nos interesa elevar todo el tórax y el abdomen y así facilitar el tránsito del alimento por el tracto digestivo.

Y 8) **limitar el consumo de bebidas que contengan ácido,** como por ejemplo las bebidas con gas, café o té, ya que estimulan la secreción gástrica y pueden generar más ácidos en el estómago, y en caso de haber reflujo, su capacidad de corrosión será mayor.

En resumen, la hernia de hiato es un abultamiento del estómago en dirección al esófago, que ocasiona síntomas y molestias derivadas fundamentalmente del reflujo gastro-esofágico originado al no cerrar bien la válvula que separa el estómago del esófago, que su aparición está relacionada en gran medida con aumentos en la presión abdominal, y que el estilo de vida del paciente con hernia de hiato incluye la ingesta de comida en pequeñas cantidades, eliminar el sobrepeso y la obesidad, no consumir alcohol y dejar de fumar.

