

## What is Dyspepsia?

Dyspepsia (indigestion, bloating, or “abdominal inflammation”) refers to abdominal pain and bloating symptoms. Dyspepsia is a frequent reason for seeing a gastroenterologist, who may obtain testing to evaluate for underlying causes.

## What is gastritis?

Gastritis is inflammation of the stomach lining, typically diagnosed by upper endoscopy. It can be acute (short-term) or chronic (long-term) and may lead to digestive symptoms. Gastritis is one of the most common causes of dyspepsia.

### Common causes of gastritis:

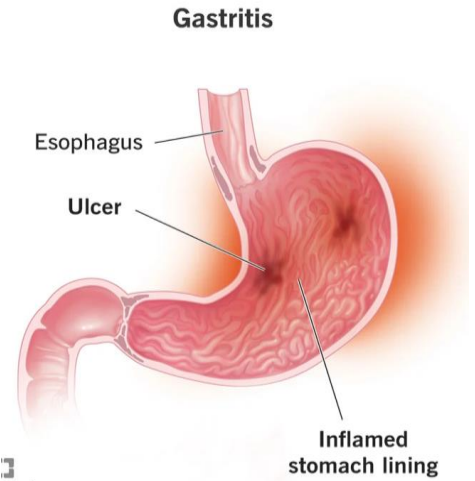
1. Helicobacter pylori infection of the stomach
2. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), aspirin, and certain antibiotics
3. Excessive alcohol consumption:
4. Severe stress or traumatic events
5. Autoimmune disorders
6. Certain foods (see below)

### Foods to avoid

- Gas-producing foods: Beans, lentils, broccoli, cabbage, onions, carbonated drinks, and certain fruits.
- Fried and Fatty foods
- Artificial sweeteners such as sorbitol, xylitol, sucralose and mannitol
- Carbonated beverages
- Spicy foods

### Treatments for Gastritis/Dyspepsia

- Avoid trigger foods and follow a low-FODMAP diet.
- Medications to reduce stomach acid: Proton pump inhibitors (PPIs) or histamine-2 receptor blockers (H2 blockers) can help reduce acid production and promote healing of the stomach lining. Common medications include Omeprazole, Pantoprazole, and Famotidine.
- Treatment of H. pylori using a prescribed combination of antibiotics to eradicate the bacteria.
- Avoidance of trigger medications such as NSAIDs, aspirin, and certain antibiotics.
- Treat other underlying etiologies such as SIBO or autoimmune disease.



### Symptoms of gastritis:

1. Abdominal pain
2. Nausea/vomiting
3. Loss of appetite
4. Bloating or feeling of fullness after eating
5. Indigestion or heartburn
6. Blood in vomit or stool

### Foods to enjoy:

- Low-FODMAP foods: These are low in fermentable carbohydrates and may help reduce bloating. Ask for a Low-FODMAP diet handout.
- Probiotic-rich foods: Yogurt, kefir, sauerkraut, and kimchi
- Fresh fruits and vegetable

## ¿Qué es la dispepsia?

La dispepsia (indigestión, hinchazón o "inflamación abdominal") se refiere al dolor abdominal y a los síntomas de hinchazón. La dispepsia es una razón frecuente para consultar a un gastroenterólogo, quien puede obtener pruebas para evaluar las causas subyacentes.

## ¿Qué es la gastritis?

La gastritis es la inflamación del revestimiento del estómago, que generalmente se diagnostica mediante endoscopia superior. Puede ser aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo) y puede provocar síntomas digestivos. La gastritis es una de las causas más comunes de dispepsia.

### Causas comunes de gastritis:

1. Infección estomacal por *Helicobacter pylori*
2. Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), aspirina y ciertos antibióticos
3. Consumo excesivo de alcohol:
4. Estrés severo o eventos traumáticos
5. Trastornos autoinmunes
6. Ciertos alimentos

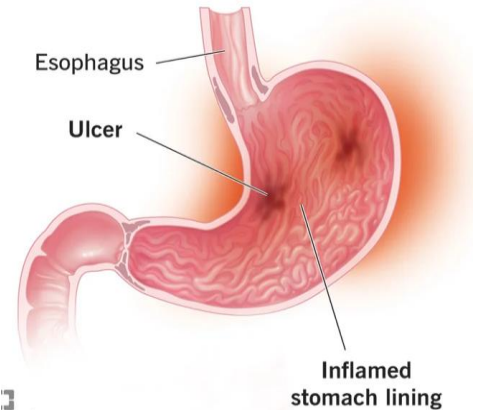
### Alimentos que se deben evitar

- Alimentos que producen gases: frijoles, lentejas, brócoli, repollo, cebollas, bebidas carbonatadas y ciertas frutas.
- Alimentos fritos y grasos y picantes
- Edulcorantes artificiales como sorbitol, xilitol, sucralosa y manitol
- Bebidas carbonatadas

### Tratamientos para la gastritis/dispepsia

- Evite los alimentos desencadenantes y siga una dieta baja en FODMAP.
- Medicamentos para reducir el ácido estomacal: Los inhibidores de la bomba de protones (IBP) o los bloqueadores de los receptores de histamina-2 (bloqueadores H2) pueden ayudar a reducir la producción de ácido y promover la curación del revestimiento del estómago. Los medicamentos comunes incluyen omeprazol, pantoprazol y famotidina.
- Tratamiento de *H. pylori* con una combinación prescrita de antibióticos para erradicar la bacteria.
- Evitar los medicamentos desencadenantes como los AINE, la aspirina y ciertos antibióticos.
- Tratar otras etiologías subyacentes, como cálculos biliares, SIBO o enfermedades autoinmunes.

Gastritis



### Síntomas de la gastritis:

1. Dolor abdominal
2. Náuseas/vómitos
3. Pérdida de apetito
4. Hinchazón o sensación de saciedad después de comer
5. Indigestión o acidez estomacal
6. Sangre en el vómito o las heces (en casos graves)

### Alimentos para disfrutar:

- Alimentos bajos en FODMAP: Son bajos en carbohidratos fermentables y pueden ayudar a reducir la hinchazón. Pida un folleto sobre la dieta baja en FODMAP.
- Alimentos ricos en probióticos: yogur, kéfir, chucrut y kimchi
- Frutas y verduras frescas