



Prevención y cuidado de la Salud Digestiva en la población

Con el objetivo de promover la concienciación y el tratamiento sobre la salud digestiva, la Dirección General de Capital Humano de la Corte Suprema de Justicia, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División Asistencia Médica, recuerdan que cada 29 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Salud Digestiva, una fecha impulsada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) para concientizar sobre la importancia de prevenir y tratar las enfermedades del aparato digestivo.

Este año la WGO propone como lema: "Tu salud digestiva: Prioriza la prevención". El objetivo es destacar que 4 de cada 10 personas en el mundo sufren algún trastorno digestivo, y la mayoría se puede prevenir con hábitos simples.

En Paraguay, el cáncer colorrectal se posiciona como la tercera causa de muerte por cáncer, reflejando la necesidad de fortalecer la prevención y los controles a tiempo. A su vez, los problemas digestivos son altamente frecuentes, uno de cada tres paraguayos sufre de acidez, gastritis o reflujo de manera habitual. Esta realidad se complementa con que el 60% de las consultas por dolor abdominal terminan en diagnóstico de síndrome de intestino irritable o dispepsia, muy ligados al estrés y mala alimentación. Pese a este panorama, solo el 15% de la población mayor de 50 años se hace la colonoscopia preventiva recomendada, lo que evidencia una baja adherencia a los controles clave para la detección temprana.

5 señales de alerta para consultar con un gastroenterólogo

Existen síntomas que no deben pasarse por alto y que requieren evaluación médica oportuna. Entre ellos se encuentran:

- Cambios en el hábito intestinal que se prolongan más de tres semanas.
- Sangre en heces o heces muy oscuras.
- Acidez o dolor estomacal frecuente, sobre todo de noche.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Dificultad para tragar o sensación de comida atascada.

El cuidado de la salud digestiva comienza con hábitos diarios simples pero fundamentales, como lo son incorporar entre 25-30g de fibra al día, a través de alimentos como el poroto, avena, mandioca, frutas con cáscara, verduras. Mantenerse hidratado con unos dos litros de agua, reducir alimentos ultraprocesados, realizar actividad física regular, como caminar 30 minutos al día puede reducir en un 40% el riesgo de estreñimiento y cáncer de colon. Finalmente es fundamental realizar chequeos a tiempo: las personas mayores de 45 años o con antecedentes familiares, deben considerar la colonoscopia, así también quienes presentan acidez más de dos veces por semana deberían consultar con un especialista.

**Material elaborado por el Dr. Aníbal Mareco Casey, de la División de Asistencia Médica*