



29 de Mayo

Día Mundial de la Salud Digestiva

CAMPAÑA DIGITAL AFI "DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA"



El 29 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Salud Digestiva**, impulsado en el año 2005 por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO), para concienciar a la población sobre la prevención y tratamiento de las enfermedades digestivas.

Origen del Día Mundial de la Salud Digestiva

En el año 2005 los miembros de la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) de Irlanda pusieron en marcha el Día Mundial de la Salud Digestiva, con un evento realizado a finales de mayo denominado: "Vive la buena vida: eres lo que comes" por miembros de Irlanda.

La fecha del 29 de mayo se escogió por ser el día en que se fundó esta organización. En la actualidad sus miembros realizan campañas de salud pública en todo el mundo y cada año enfocan su atención en una enfermedad o trastorno digestivo, para sensibilizar a la población sobre su diagnóstico, prevención y tratamiento.

Día Mundial de la Salud Digestiva. Lema 2024

Cada año, la campaña se centra en un tema, y este año 2024 tiene como lema: "Tu salud digestiva: conviértela en una prioridad".

Cuidar nuestra salud digestiva es clave para sentirnos bien. Nuestro sistema digestivo es como una puerta que deja entrar los nutrientes que necesitamos para que nuestro cuerpo funcione bien y se mantenga sano. Si le damos la importancia que merece a nuestra digestión, podemos evitar problemas gastrointestinales y otras complicaciones.

Una dieta balanceada y hábitos de vida saludables no solo mejoran nuestra condición física, sino que también nos ayudan a sentirnos bien mental y emocionalmente. Además, prestar atención a nuestra digestión nos permite detectar problemas a tiempo y actuar antes de que se vuelvan serios, lo que contribuye a vivir más y mejor.

¿Qué es la salud digestiva?

La salud digestiva está referida a un buen funcionamiento del sistema digestivo, con un adecuado tránsito intestinal y una microbiota equilibrada.

El sistema digestivo tiene como función primordial extraer los nutrientes de los alimentos ingeridos que servirán para producir la energía que necesitamos en nuestra actividad diaria, así como generar las enzimas y microorganismos que forman los distintos órganos y sistemas de nuestro organismo.

En el aparato digestivo, y específicamente en el intestino, se concentra aproximadamente el 70 % de nuestras defensas, con más de 1.000 especies de bacterias digestivas.

No todas las bacterias intestinales son perjudiciales, pues en su mayoría ayudan a mantener la salud digestiva.

Trastornos digestivos más comunes

Muchas personas sufren de algún trastorno digestivo a lo largo de su vida: dolor o ardor de estómago, acumulación de gases, estreñimiento, eructos y otros. En realidad, son más comunes y frecuentes de lo que pensamos.

Estos trastornos pueden provocar inflamación en el esófago o úlceras en el estómago, entre otros síntomas. Sin embargo, muchos de estos problemas pueden ser tratados con medicamentos.



Existen otros virus como la hepatitis, que causa inflamación en el hígado y que lamentablemente afecta a miles de personas en el mundo, muchos de los cuales no llegan a sobrevivir.

De ahí la importancia de mantenernos informados sobre la prevención de estas enfermedades digestivas. Mencionamos a continuación otras patologías digestivas comunes que pueden afectar al estómago y al intestino:

Úlcera gástrica.
Cálculos biliares o piedras en la vesícula.
Intolerancia a la lactosa.
Hemorroides.

Afecciones en el hígado, como hepatitis y la cirrosis.

Pancreatitis.

Infecciones intestinales.

Celiaquía o intolerancia al gluten.

Diverticulosis.

Enfermedad de Crohn.

Es importante mantener hábitos saludables para facilitar la regularidad intestinal y cuidar nuestro microbioma intestinal:

- Practicar una actividad física regular: caminar, hacer ejercicios.
- Consumir alimentos ricos en fibra y bajos en grasas (pescados, huevos, carnes magras), legumbres, verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de carnes grasas, harinas, azúcares.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y gaseosas.
- Beber agua, entre 1,5 y 2 litros al día.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Dormir bien.
- Reducir y manejar el estrés.

AFI / Prensa - Relaciones Públicas & Responsabilidad Social