

¿Qué hacer en un paciente con dolor abdominal?



Fuente tomado de:
<https://pixabay.com/es/photos/dolor-abdominal-dolor-la-ependicitis-2821941/>

Lo primero es realizar un interrogatorio y un examen físico para elucidar las posibles causas. Si consideras que es un dolor leve, sin signos de alarma y por causas inespecíficas o infecciones comunes, puedes sugerir observar y tratar el dolor en casa con métodos al alcance de todos. Éstas son algunas recomendaciones:

- Hidratarse. Lo ideal es tomar agua y otros líquidos claros, que no sean muy dulces. Puede tomar bebidas para deportistas en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos sólidos durante las primeras horas.
- Si ha estado vomitando, espere 6 horas y luego consuma pequeñas cantidades de alimentos ligeros, como arroz, compota de manzana o galletas. Evite los productos lácteos.



https://www.freepik.es/foto-gratis/agua-potable-turista-cansado-al-aire-libre_1473488.htm

- Si el dolor se presenta en la parte superior del abdomen y ocurre después de las comidas, los antiácidos pueden brindar algún alivio, especialmente si experimenta acidez gástrica o indigestión. Evite los cítricos, los alimentos ricos en grasa, los fritos o grasosos, productos con tomate, cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas.
- No automedicarse. Tampoco solicitar ser formulado en la farmacia.



https://www.freepik.es/foto-gratis/agua-potable-turista-cansado-al-aire-libre_1473488.htm

Las siguientes son algunas recomendaciones para prevenir algunos tipos de dolor abdominal:

- ✓ Beber mucha agua todos los días.
- ✓ Comer comidas pequeñas con más frecuencia.
- ✓ Hacer ejercicio con regularidad.
- ✓ Limitar los alimentos que producen gas.
- ✓ Asegurarse de que las comidas sean bien equilibradas y ricas en fibra. Comer muchas frutas y verduras.



Fuente tomado de:

https://www.freepik.es/foto-gratis/fruta-fresca-plato-aislado-blanco_1007840.htm/
https://www.freepik.es/foto-gratis/pareja-mayor-entrenando-jardin_3837416.htm/
https://www.freepik.es/foto-gratis/primer-plano-nino-leche-vaso-sobre-fondo-blanco_3939459.htm

¿Cuándo consultar al médico?



Fuente tomado de: https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-caucasica-joven-pensativa-capa-laboratorio-que-sostiene-telefono_3584935.htm

Debes sugerir una consulta prioritaria o urgente con un profesional de la salud si presenta algún signo o síntoma de alarma. Las siguientes son algunas condiciones que requieren asistencia médica urgente:

- Si tiene diagnóstico conocido de cáncer
- Si tiene ausencia de deposiciones, especialmente si también está vomitando
- Si tiene presencia de sangre en vómito o las heces (en especial, si son de color rojo brillante, marrón o negro oscuro y pegajosas)



Fuente tomado de:

https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-dolor-estomago_1022888.htm

- Tiene dolor en el tórax, el cuello o los hombros
- Presenta dolor abdominal fuerte y repentino
- Tiene dolor en o entre los omóplatos con náuseas
- Su vientre está rígido, duro y sensible al tacto
- Está o podría estar embarazada
- Tuvo una lesión o golpe fuerte reciente en el abdomen
- Tiene dificultad para respirar



Fuente tomado de:

https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-dolor-estomago_1022888.htm

Solicitar una cita con un médico si:

- El dolor dura una semana o más
- El dolor dura 24 horas o más y está tornándose más intenso y frecuente
- Distensión abdominal que persiste por más de 2 días
- Sensación de ardor al orinar o micción frecuente
- Diarrea por más de 5 días
- Fiebre, por encima de 38.3°C, junto con el dolor
- Inapetencia prolongada
- Sangrado vaginal prolongado
- Pérdida de peso inexplicable



Fuente tomado de:

https://www.freepik.es/foto-gratis/hombre-dolor-estomago_1022888.htm

m

