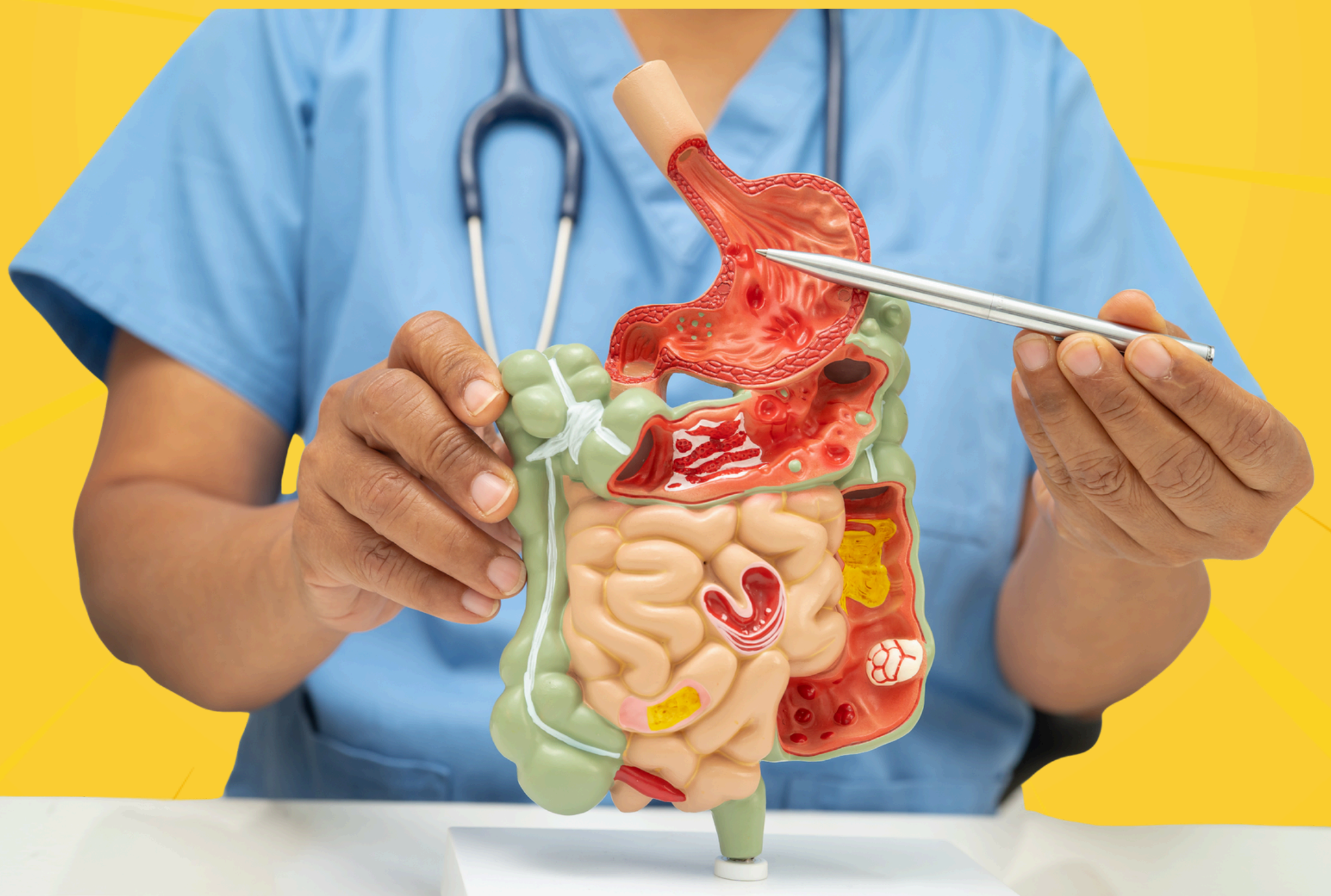
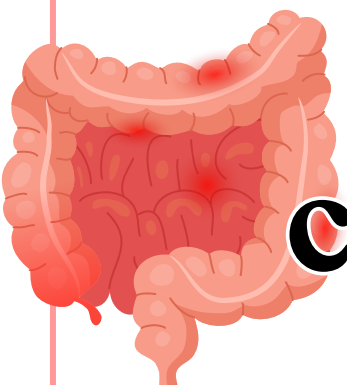
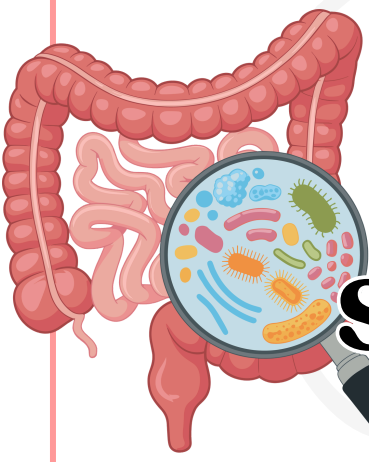
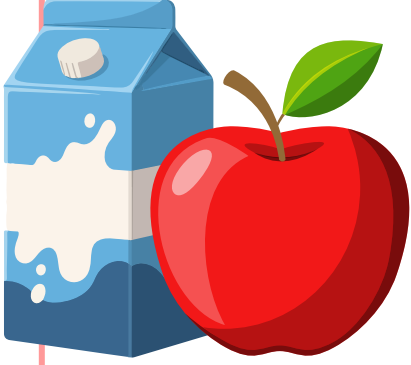
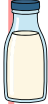
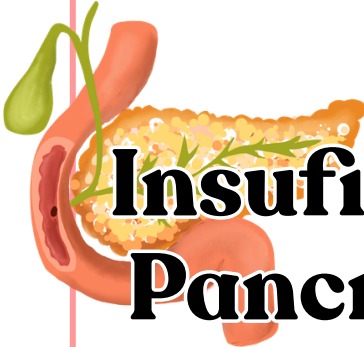
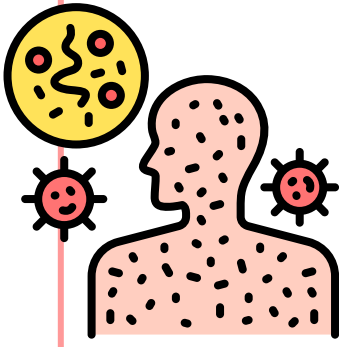
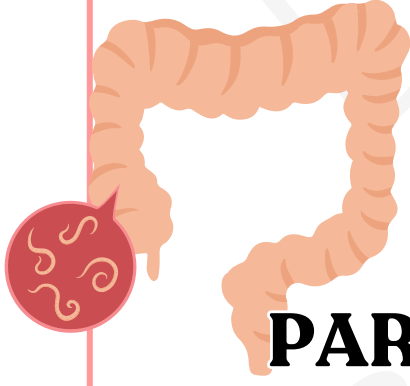


**SÍNTOMAS  
DIGESTIVOS Y**

**POSIBLES  
CAUSAS**



| PATOLOGÍA                                                                                                       | SÍNTOMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PRUEBAS                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h1>Colitis ulcerosa</h1>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Moco en heces.</li><li>• Sangre en heces.</li><li>• Urgencia para defecar.</li><li>• Tenesmo (sensación evacuación incompleta).</li><li>• Dolor (menos frecuente que en Crohn).</li><li>• Diarrea.</li><li>• Hemorroides.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Calprotectina:</b> no diagnostica la colitis, pero una calprotectina en heces elevada, hace que sea bastante probable una EII.</li><li>• <b>Colonoscopia con biopsia:</b> este es el llamado “gold standard”, es la prueba diagnóstica fiable.</li></ul> |
|  <h1>Crohn</h1>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Estenosis.</li><li>• Sangre en heces (menos que colitis).</li><li>• Urgencia para defecar.</li><li>• Tenesmo (sensación. evacuación incompleta).</li><li>• Dolor.</li><li>• Fístulas.</li><li>• Diarrea.</li><li>• Hemorroides.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Calprotectina:</b> no diagnostica el Crohn, pero una calprotectina en heces elevada, hace que sea bastante probable una EII.</li><li>• <b>Colonoscopia con biopsia:</b> este es el llamado “gold standard”, es la prueba diagnóstica fiable.</li></ul>   |
|  <h1>Helicobacter pylori</h1> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor estomacal.</li><li>• Sensación acidez.</li><li>• Hinchazón.</li><li>• Náuseas.</li><li>• Ardor estomacal.</li><li>• Pesadez estomacal.</li><li>• Pérdida apetito.</li><li>• Halitosis (mal aliento).</li><li>• Heces negras o alquitranadas.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Hay varias pruebas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Test de aliento (la mejor).</li><li>• Antígeno en heces.</li><li>• Endoscopia con biopsia.</li></ul>                                                                                                                      |
|  <h1>Hipoclorhidria</h1>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hinchazón, tras comer.</li><li>• Digestión pesada.</li><li>• Gases y eructos.</li><li>• Acidez o ardor estomacal.</li><li>• Ruidos estomacales (borborigmos).</li><li>• Déficit de hierro y vitamina B12.</li><li>• Alimentos sin digerir en heces.</li><li>• Caída de pelo.</li><li>• Uñas frágiles.</li><li>• Fatiga.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>No hay una prueba diagnóstica.</b> Hay pruebas que pueden sugerir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Test del bicarbonato.</li><li>• Test de pepsina.</li><li>• Prueba de alimentos difíciles de digerir.</li></ul>                                                                 |
|  <h1>SIBO</h1>                | <div><div><div>1HHydrogen</div><div>CH4Methane</div><div>16S Sulfur</div></div><ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sibo hidrógeno.</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Hinchazón (más rápida).</li><li>◦ Diarrea.</li><li>◦ Gases.</li><li>◦ Dolor abdominal.</li><li>◦ Molestias alimentos con fibra y azúcares fermentables).</li></ul></li><li>• <b>Sibo metano.</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Estreñimiento.</li><li>◦ Hinchazón (más tardía).</li><li>◦ Motilidad intestinal lenta.</li><li>◦ Heces más duras.</li><li>◦ Dolor abdominal.</li><li>◦ Molestias alimentos con fibra y azúcares fermentables).</li></ul></li><li>• <b>Sibo sulfuro.</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ Diarrea.</li><li>◦ Gases olor fuerte.</li><li>◦ Dolor abdominal.</li><li>◦ Síntomas con alimentos con azufre (carne, huevos, leche).</li></ul></li></ul></div> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Test de aliento (la mejor).</li><li>• Aspirado yeyunal (no suele hacerse).</li></ul>                                                                                                                                                                        |

| PATOLOGÍA                                                                                                                      | SÍNTOMAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PRUEBAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Intolerancias</b>                       |  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Intolerancia lactosa</b> (síntomas ocurren al consumir lactosa).<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Hinchazón abdominal.</li><li>◦ Muchos gases.</li><li>◦ Dolor,</li><li>◦ Diarrea.</li><li>◦ Ruidos intestinales.</li><li>◦ Nauseas.</li></ul></li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Intolerancias fructosa</b> (síntomas ocurren al consumir fructosa).<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Hinchazón abdominal.</li><li>◦ Gases.</li><li>◦ Dolor.</li><li>◦ Ruidos intestinales.</li><li>◦ Diarrea.</li></ul></li></ul> | <p>Similar al sibo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Test de aliento.</li><li>• Prueba con alimentos que contengan ese azúcar.</li></ul> <p>No puede medirse intolerancias por prueba de sangre. Ese tipo de pruebas no sirven. Dan falsos positivos.</p>                                                                                                                                                                                      |
| <br><b>Insuficiencia Pancreática Exocrina</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Esteatorrea (heces con grasas).</li><li>• Heces con restos brillantes.</li><li>• Gotas de grasa en el agua al evacuar.</li><li>• Heces que flotan.</li><li>• Diarrea.</li><li>• Hinchazón.</li><li>• Gases malolientes.</li><li>• Déficit vitaminas liposolubles.</li><li>• Pérdida de peso.</li><li>• Colesterol o triglicéridos muy bajos.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Medir en heces elastasa fecal.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Mide la cantidad de enzimas pancreaticas que se fabrican.</li><li>◦ Sus valores son:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 200 µg/g → normal. Aunque hay estudios que afirman lo normal debería ser &gt; 400 µg/g.</li><li>▪ 100-200 → insuficiencia leve/moderada.</li><li>▪ &lt;100 → insuficiencia clara.</li></ul></li></ul></li></ul> |
| <br><b>HISTAMINOSIS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza/migrañas.</li><li>• Enrojecimiento facial.</li><li>• Picor en la piel.</li><li>• Rojeces en la piel tras rozadura o ducha.</li><li>• Mucha mucosidad.</li><li>• Congestión nasal.</li><li>• Acidez estomacal.</li><li>• Fatiga.</li><li>• Tensión baja.</li><li>• Taquicardias o palpitaciones.</li><li>• Dolor articular.</li><li>• Hinchazón.</li><li>• Diarrea.</li><li>• Gases.</li><li>• Abortos.</li><li>• Trastornos sueño.</li><li>• Reacción alimentos altos en histamina.</li></ul>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• No hay prueba diagnostica oficial.</li><li>• Se suele hacer por dieta baja en histamina 4 semanas y valorar síntomas.</li><li>• Se puede valorar con histamina en sangre y orina. O tambien con la enzima DAO y la actividad de la misma.</li><li>• Otra herramienta que uso yo, es probar con 1 o 2 suplementos una semana y valorar si hay mejoría.</li></ul>                                                   |
| <br><b>PARÁSITOS</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diarrea.</li><li>• Dolor abdominal.</li><li>• Hinchazón.</li><li>• Nauseas.</li><li>• Moco en heces.</li><li>• Sangre en heces.</li><li>• Fátiga.</li><li>• Pérdida de peso.</li><li>• Déficit de hierro.</li><li>• Picor anal.</li><li>• Picor cuero cabelludo.</li><li>• Sudoraciones nocturnas.</li><li>• Reacciones piel.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Parásitos en heces.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Por PCR (mejor).</li><li>◦ Por microscopio (menos sensible).</li></ul></li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <br><b>SÍNDROME INTESTINO IRRITABLE</b>      | <p>Puede tener cualquier síntoma. Me explico: el síndrome de intestino irritable, bajo mi juicio, no es una enfermedad, es un síndrome. Te engloban en este síndrome si cumples:</p> <p>Dolor algún día.</p> <p>Diarrea o estreñimiento en los últimos 3 meses.</p> <p>Cambios consistencia de las heces.</p> <p>Esto significa que con esos síntomas, que son compatibles casi con cualquier patología digestiva, te meten en ese síndrome. Pero debes ver la causa real.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Se deben hacer pruebas diagnosticas para valorar otras patologías como las que hay arriba.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# Mi opinión

Me gustaría que entiendas, que aunque esta información te puede ayudar, **quien mejor te puede ayudar es un profesional**. Va a entender mejor tu contexto digestivo y te puede ayudar a mejorar más rápido. **Y si tienes cualquier duda**, puedes comentarme por mensaje de Instagram y estaré encantado de ayudarte.

Espero que toda esta información te haya servido.

Tenéis más información, junto con los estudios en mi página web (puedes acceder pinchando en esta frase o en mi logo).

Recuerda que en mi comunidad de Whatsupp tenéis muchas herramientas para ayudaros. Accede a través de este enlace (enlace a la landing).

Y si deseas una consulta gratuita conmigo nos ponemos manos a la obra a través de este enlace

