29 DE MAYO
DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD DIGESTIVA

Las patologías anales, sobre todo las hemorroides, son las afectaciones más frecuentes del aparato digestivo

• LLevar una buena alimentación y realizar ejercicio puede ayudarnos a prevenir enfermedades digestivas.

• Actualmente, la mayoría de las cirugías digestivas y abdominales se realizan mediante laparoscopia para favorecer su recuperación.

Barcelona, mayo 2019. El **aparato digestivo** es el encargado de realizar la **digestión de los alimentos**, es decir, transformar las complejas moléculas que forman los alimentos en sustancias más simples que el cuerpo pueda absorber y utilizar, tanto para producir la energía que necesitamos en nuestro día a día, como para generar los elementos que conforman los distintos órganos y sistemas del organismo.

El aparato digestivo es como un **tubo largo que se extiende desde la boca hasta el ano** y está dividido en diferentes partes: esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso (o colon), el recto y ano. Además, también tienen un papel muy importante en la digestión -vertiendo sus secreciones al tubo digestivo- otros dos órganos: el hígado y el páncreas.

Síntomas como dolor/espasmos, sangre en heces, distensión abdominal (gases), cambio del hábito intestinal o pirosis (ardor de estomago) pueden ser el primer signo de una enfermedad digestiva. **Las enfermedades más comunes son las patologías anales**, la más frecuente de ellas son las hemorroides, seguida de fistulas y fisuras. Casi todas ellas pueden estar favorecidas por un problema bastante común entre la población: el estreñimiento.

También tienen una afectación destacable otras patologías como la colelitiasis (piedras en la vesícula), hernia de hiato/reflujo gastroesofágico -sobre todo en caso de pacientes con obesidad-, el cáncer de colon y recto, los divertículos y el colon irritable.

Hay ciertas pautas que nos ayudarán a **mantener sano nuestro aparato digestivo**. Según el doctor **Xavier Centeno**, especialista en cirugía general y digestiva del equipo de **Quirúrgica**, “es fundamental proporcionar un aporte mínimo de fibra (fruta, verduras, legumbres) y líquidos (aproximadamente 1,5 litros de agua u otros líquidos como zumos, infusiones, etc). En relación a la alimentación, es mejor el pescado que la carne, pero sin ser necesario eliminar ésta última, y tomar lácteos con moderación”.

Para ayudar a prevenir las patologías del aparato digestivo, el doctor Centeno también recomienda **limitar el consumo de ciertos alimentos** como: “las comidas o bebidas excesivamente calientes, el abuso de alcohol, café, los picantes o especias, las bebidas gaseosas y carbohidratadas”.

En relación a la alimentación, el doctor Centeno también confirma que se diagnostican más casos de alergias/intolerancias que hace unos años: “actualmente la población tiene más fácil acceso a consultar y los medios diagnósticos son mejores. Pero sí que es cierto que también parece haber un **aumento de la incidencia de alergias e intolerancias debido a la manipulación alimentaria”**.

Más allá de la alimentación, hay **factores externos que pueden alterar el funcionamiento del aparato digestivo**. “Tenemos que evitar el sedentarismo -favorece el estreñimiento- y el **estrés** -favorece el desarrollo de disfunciones intestinales (espasmos, hinchazón, alternancia del ritmo intestinal, etc.) que se engloban en el llamado síndrome del colon irritable”, afirma el doctor Centeno.

Las **cirugías más practicadas** en patologías del aparato digestivo son la hemorroidectomía, colecistectomía (extirpación de la vesícula biliar), la hernia de hiato, y la cirugía del cáncer de colon y recto. Según el doctor Centento, “actualmente la gran mayoría de la cirugía digestiva y abdominal se puede llevar a cabo mediante **‘cirugía mínimamente invasiva’** o laparoscopia que, al disminuir el tamaño de las incisiones quirúrgicas, produce menos dolor y favorece una más rápida recuperación postoperatoria”.

Dr. Xavier Centeno Forniés:
Tras licenciarse en Medicina y Cirugía por la Universidad Central de Barcelona (1988), el Dr. Xavier Centeno realizó vía MIR la residencia de cirugía general y digestiva en el Hospital de Mutua de Terrassa, obteniendo el Título de Especialista en Cirugía General y Digestiva (1994).

Ha realizado dos estancias como “visiting-surgeon” en clínicas de EE.UU. La primera de ellas fue en el Departamento de Cirugía Colorrectal de la Universidad de Minnesota (Abril-Junio 1994), y la segunda en el Departamento de Cirugía Colorrectal de la Cleveland Clinic de Florida en Fort Lauderdale (Febrero 1996).

El Dr. Centeno es pionero en la aplicación del láser en patología hemorroidal, en colaboración con la Plataforma Láser de C.M. Teknon, implementando técnicas mínimamente agresivas en el tratamiento hemorroidal: ligadura de la arteria hemorroidal con control eco-doppler (técnica THD); fotocoagulación hemorroidal con láser (HELP).

El ámbito de la fotomedicina (láser), junto con la cirugía colorrectal, la cirugía proctológica y la cirugía laparoscópica, son sus especialidades.

Acerca de Quirúrgica Cirujanos Asociados: Nace en el año 1986 de la unión de dos cirujano, el Dr. José María Raventós y el Dr. Joan Torralba. De sus estancias en grandes hospitales, concretamente la Mayo Clinic de EE.UU., en el Hospital del Mar de Barcelona y en el primer Institut Universitari Dexeus, importan un modelo de éxito que sienta las bases de su equipo quirúrgico en Barcelona. Pionero a nivel nacional combina lo mejor de la medicina pública (un equipo de cirujanos altamente cualificados con importante experiencia práctica y en formación permanente) y las ventajas de la medicina privada (eficiencia, rapidez, atención al paciente más allá de la enfermedad y con seguimiento personalizado). Gracias a este modelo, Quirúrgica lleva más de tres décadas como equipo quirúrgico puntero en las especialidades que abarca y en la excelencia tanto en medicina como en servicios.

Para más información, solicitar entrevistas o material fotográfico, contactar con:
Laia Zieger
prensa@quirurgica.com
Tel. 670 863 596

www.quirurgica.com