

Click to verify

































otras no, y las infecciones que suelen ser las causantes son por la ingesta de comida o agua contaminada con patógenos. Otros síntomas que pueden ser causados por la colitis, además de los espasmos, son: presencia de deshidratación, diarrea y ganas de evacuar muy seguidas. Enteritis y colitis isquémica: si se está en presencia de un déficit de sangre, esto podría ser causante de la hinchazón del intestino grueso, y a esta afección se le conoce como colitis isquémica. Por su parte, cuando este mismo déficit afecta al intestino delgado en vez del grueso, se le conoce como enteritis isquémica. Tensión muscular: si los músculos del abdomen se entrenan con demasiada fuerza o incluso muy frecuentemente, podría ser causante de algunos espasmos estomacales. Las personas o atletas que cotidianamente entrenan con abdominales podrían estar en un riesgo más alto. Algunos otros síntomas de la aparición de tensión muscular son: dolor en los músculos que se agrava con el movimiento y músculos muy sensibles. Espasmos estomacales durante el embarazo: los distintos cambios que se pueden generar durante el embarazo en el cuerpo, específicamente en la barriga de la mujer, pueden generar espasmos estomacales. En la mayoría de los casos de espasmos estomacales que se presentan en el embarazo no suelen ser motivos de mayor preocupación. De todas maneras, aquellas mujeres que tengan espasmos estomacales que causan un dolor muy severo o que se generan con mucha frecuencia, deberían siempre consultar con un médico. Las siguientes condiciones pueden causar espasmos estomacales durante el embarazo: Contracciones de Braxton Hicks: este tipo de contracciones conocidas como de Braxton Hicks, pueden ser causantes de varios casos de espasmos estomacales en mujeres embarazadas. Los Braxton-Hicks son más reconocibles como el trabajo de parto falso. Las contracciones normalmente tienen lugar en el tercer trimestre, aunque en ciertos casos podrían incluso comenzar en el segundo trimestre. Las contracciones de Braxton-Hicks se generan cuando los músculos del útero se quedan tiesos entre 30 segundos a 2 minutos antes de que suelten la contracción. Este tipo de contracciones normalmente son: infrecuentes, irregulares en cuanto a intensidad y genera más incomodidad que dolor. Gas: bastantes mujeres embarazadas suelen tener muchos gases como consecuencia del incremento de los niveles regulares de la hormona llamada progesterona en el cuerpo. Si se sabe la progesterona es una hormona indispensable para un embarazo con buena salud, también es causante de que los músculos intestinales se tiendan a relajar, lo cual vuelve más lenta la digestión y genera entonces la acumulación de gases. Estiramiento de los músculos: evidentemente, los músculos que corresponden al estómago y al útero se estiran en el periodo de embarazo para poder posicionar adecuadamente al bebé en crecimiento. Pueden aparecer algunos espasmos a medida de que los músculos se van estirando, al igual que pueden generar punzadas. Este tipo de dolores, si son leves o moderados, suelen ser una parte corriente del embarazo, pero si el dolor es muy intenso o la embarazada presenta hemorragias o fiebre al mismo tiempo, entonces se requerirá atención médica de manera urgente. Diagnóstico: un médico especializado puede determinar el causante de los espasmos estomacales si se basa en lo siguiente: exámenes físicos, historial médico de cada persona, análisis de sangre, pruebas de imágenes, por ejemplo ecografías o tomografías computarizadas. Además, es importante que tenga claro cuando comenzaron a aparecer sus espasmos y si ha presentado algún otro efecto secundario, y que es muy posible que su médico se lo pregunte. Cuándo ver a un doctor: en numerosos casos, los espasmos estomacales desaparecerán por sí solos y no provocaran ni deberían ser motivo de preocupación mayor. Sin embargo, aquellos espasmos que aparecen más seguido y con una mayor intensidad podrían ser un indicio de alguna otra afección que debe ser tratada con mayor precaución. Existen algunos síntomas que pueden ser alarmantes si aparecen mientras se tienen estos espasmos estomacales, y algunos de ellos son: sangre en las heces, dolor en el pecho, dificultad para respirar, incremento de la angustia emocional debido a los espasmos, fiebre, dolor intenso, vómitos, piel amarillenta y disminución significativa de peso. Tratamiento: existen distintas maneras de atacar esta afección, y el tratamiento siempre dependerá de la causa que este generando los espasmos. Las posibles opciones son: Remedios de tipo caseros. Una manera de disminuir los espasmos estomacales es tomar mucha agua para mantenerse debidamente hidratado al igual que podría indicarse el consumo de bebidas deportivas, las cuales te ayudan a recuperar los metabolitos que se necesitan. Hay una gran cantidad de la población afectada por espasmos que logran sentirse mejor con remedios hechos en casa. Es importante destacar que las mujeres que se encuentren embarazadas deben tener cuidado con que remedio casero utilizan, porque no todos ellos sean los más adecuados durante el embarazo, en todo caso debe consultar con un especialista. Los tratamientos caseros que podrían ayudar son: Descansar. Esto va sobre todo con aquellas personas que padecen de espasmos por la tensión muscular, la gran mayoría de estos puede sentirse mucho mejor si se toma un tiempo de descanso y deja de hacer por un tiempo los ejercicios que están generando el dolor, generalmente los abdominales. Calor. Si se utilizan compresas de calor o cualquier objeto caliente que se utilicen con estos fines, al aplicarse encima del área afectada, puede ayudar a relajar los músculos y a reducir el dolor de los espasmos. Masaje. Si se aplican de manera suave el área afectada, es decir el estómago, esta acción puede ayudar al flujo sanguíneo y a disminuir los dolores como calambres. Baños de sal de Epsom. Darse un baño caliente con sales de Epsom (estos utilizan sulfato de magnesio) suele ser un tratamiento muy frecuentado para mejorar los calambres y espasmos. La presencia del agua caliente promueve la relajación de los músculos y las sales de Epsom, altas en magnesio, genera que se mejoren los síntomas de los calambres musculares. Medicación. Existen distintos fármacos de venta libre o bien con receta que pueden ayudar mucho a tratar los espasmos estomacales. Aquí es donde entra la pargeverina, y dependiendo del tipo de afección que el paciente presente, al igual que los síntomas, se determinará qué fármaco usar. Algunos de ellos son el paracetamol, simeticona, ranitidina y famotidina. Prevención: existen algunas medidas que se pueden implementar para evitar la aparición dicho malestar, estos son: mantenerse hidratado. Como vimos anteriormente, si no se tiene una buena hidratación, esto puede generar que aparezcan los espasmos. Por lo tanto, se recomienda tomar agua durante todo el día, especialmente si el clima es muy caluroso o practica ejercicios. Hacer ejercicio de manera adecuada. No debe sobrecargar demasiado los músculos en general ya que esto puede generar espasmos y lesiones. Hacer la cantidad adecuada a cada persona de ejercicio va a prevenirlo de que sufra cualquier daño, y debe estar particularmente atento a los ejercicios del abdomen. Evitar el consumo de comidas problemáticas. Bien se sabe que hay comidas que son más propensas a causar problemas digestivos y generan espasmos estomacales y otros síntomas dolorosos. Esto también depende mucho de cada persona, pero como medidas generales debería evitar el consumo de alcohol en exceso, al igual que las comidas picantes y los alimentos con mucha grasa. Actualizado el 12 abril, 2024