

Trastornos gastrointestinales funcionales: soluciones naturales respaldadas por la ciencia



Los trastornos gastrointestinales funcionales (TGIF)

son un grupo de afecciones con síntomas gastrointestinales recurrentes que no pueden atribuirse a anomalías estructurales, sino que están producidos por alteraciones funcionales, como la movilidad del intestino. Afectan especialmente a los lactantes, dado que su aparato digestivo aún no ha madurado por completo.



Cólicos

Llanto excesivo o irritabilidad, normalmente asociados a un dolor abdominal agudo carente de explicación.



Estreñimiento

Demora o dificultad a la hora de defecar que dura dos semanas o más.



Reflujo

Regreso al esófago del contenido del estómago.



Regurgitación

Es un síntoma común de reflujo gastroesofágico, y se trata del regreso del contenido del estómago a la garganta y la boca (es decir, su expulsión).



Diarrea

Gastroenteritis aguda que se manifiesta mediante unas heces menos consistentes (blandas o líquidas) y/o un incremento en la frecuencia de las deposiciones (normalmente, más de tres veces en un plazo de 24 horas) y que puede ir o no acompañada de **vómitos**.

Medidas preventivas

- ✓ Prácticas de higiene personal y ambiental
- ✓ Comidas más frecuentes en porciones pequeñas
- ✓ Formación sobre higiene
- ✓ Ajuste de la dieta de la madre que amamanta
- ✓ Fomento de un entorno tranquilo



Posibles tratamientos

Tratamientos farmacológicos

Se consideran efectivos, pero presentan posibles efectos indeseables.

Tratamientos no farmacológicos

Por ejemplo, el uso de extractos herbales para un tratamiento más seguro. Estos son algunos ejemplos de complementos naturales:



Tormentilla
Potentilla tormentilla



Menta piperita
Mentha piperita



Jengibre
Zingiber officinale



Hinojo
Foeniculum vulgare



Melisa
Melissa officinalis



Manzanilla
Matricaria chamomilla