

Gastritis

Gastritis is the irritation of the lining of the stomach. This can start quickly or be a long term problem.

Signs

- Stomach pain
- Bloating and burping
- Nausea or vomiting

Causes

- Some medicines
- Too much stomach acid
- Drinking alcohol
- Eating too much or eating hot and spicy foods
- Smoking and tobacco use

Your Care

Diet changes and medicines may be needed for gastritis.

- Take your medicines as directed.
- Eat only clear liquids and bland food like toast until you feel better.
- Resume your normal diet slowly. Eat small amounts at a time.
- Follow up with your doctor.

To prevent future problems:

- Avoid spicy food, food high in acid like grapefruit, or any food that bothers your stomach.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine, like tea, coffee and colas.
- Eat smaller portions at meals. Do not overeat or skip meals.
- Quit or reduce smoking and tobacco use.

Call your doctor **right away** if you:

- Have vomit that is bloody or dark brown.

Gastritis

La gastritis es la irritación de las paredes del estómago. Esto puede comenzar rápidamente o ser un problema a largo plazo.

Síntomas

- Dolor de estómago
- Hinchazón y eructos
- Náuseas o vómitos

Causas

- Algunos medicamentos
- Exceso de ácidos estomacales
- Beber alcohol
- Comer demasiado o comer alimentos calientes o condimentados
- El hábito de fumar y de consumir tabaco

Cuidados

Para la gastritis se pueden necesitar cambios en la dieta y medicamentos.

- Tome sus medicamentos como se lo hayan indicado.
- Consuma sólo líquidos claros y alimentos fáciles de digerir, como las tostadas, hasta que se sienta mejor.
- Reanude su dieta normal lentamente. Coma pequeñas cantidades a la vez.
- Contrólese con su médico.

Para prevenir problemas futuros:

- Evite los alimentos condimentados, alimentos con alto contenido de ácido, tales como la toronja (pomelo) o cualquier alimento que le provoque molestias al estómago.
- Evite las bebidas alcohólicas o las que contengan cafeína, tales como el té, el café y las bebidas cola.
- Coma porciones más pequeñas en las comidas. No coma en exceso ni se salte comidas.
- Deje de fumar o consumir tabaco o consuma menos.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- tiene vómitos con sangre o de color café oscuro;

Gastritis. Spanish.

- Have blood in your stool or black stool.
- Become too weak and dizzy to stand up.
- Have a very bad stomach pain.
- Have a temperature over 101 degrees F or 38 degrees C.
- Have pain or vomiting that lasts for more than several hours.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- tiene sangre en las deposiciones o deposiciones negras;
- se siente demasiado débil o mareado para ponerse de pie;
- tiene un dolor de estómago muy fuerte;
- tiene fiebre superior a 101 grados F o 38 grados C;
- tiene dolor o vómitos que se prolongan varias horas.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Gastritis. Spanish.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.