

# Gastritis

Gastritis is irritation and swelling of the lining of the stomach. This can last a short time 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.

# Gastritis

La gastritis es la irritación e inflamación del recubrimiento del estómago. Esto puede ser un problema a corto o a largo plazo.

## Signos

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

## Causas

- Algunos medicamentos
- Exceso de ácidos estomacales
- Beber alcohol
- Comer demasiado o comer alimentos picantes o muy 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 indicaron.
- 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.
- Haga visitas de seguimiento al médico.

To prevent future problems:

- Avoid spicy food, foods 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.
- Have blood in your stool or black stool.
- Are too weak and dizzy to stand up.
- Have very bad stomach pain.
- Have a temperature over 100.5 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.**

Para evitar problemas en el futuro:

- 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 de más 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;
- tiene sangre en las deposiciones o deposiciones negras;
- se siente demasiado débil o mareado para ponerse de pie;
- tiene dolor de estómago muy fuerte;
- tiene fiebre superior a 100.5 °F (38 °C);
- tiene dolor o vómitos que se prolongan varias horas.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Gastritis. Spanish.