Helicobacter pylori: la bacteria silenciosa

** Por Investigadores del CIAD*

Helicobacter pylori es una bacteria en forma de espiral que habita en el estómago del humano y que ha sido asociada con diversos trastornos gastrointestinales, como gastritis crónica, úlceras pépticas y, en casos más severos, cáncer de estómago. El humano es el principal reservorio de H. pylori y se estima que más del 50% de la población mundial está infectada con esta bacteria, aunque muchas personas (75-90%) no presentan síntomas durante años o incluso durante toda su vida, lo que le ha valido el nombre de "la bacteria silenciosa".

Síntomas de la infección

La infección con H. pylori sucede por lo general durante la infancia de un individuo, y en su mayoría pasa desapercibida por la ausencia de síntomas. Sin embargo, cuando la infección se manifiesta, los síntomas más comunes incluyen dolor o ardor abdominal (especialmente en ayunas), sensación de satisfacción después de comer poca cantidad de alimento, náuseas, eructos frecuentes, pérdida de apetito y, en algunos casos, vómito o pérdida de peso inexplicada. En casos avanzados, pueden aparecer heces oscuras o vómito con sangre, lo que indica un posible sangrado en el estómago.

Transmisión

La H. pylori se transmite principalmente de persona a persona por contacto directo con saliva, vómito o heces de personas infectadas, pero también puede adquirirse al consumir agua o alimentos contaminados. Por otro lado, factores como vivir en condiciones de hacinamiento, la falta de acceso a agua potable o medidas de higiene deficientes aumentan el riesgo de infección, especialmente durante la infancia.

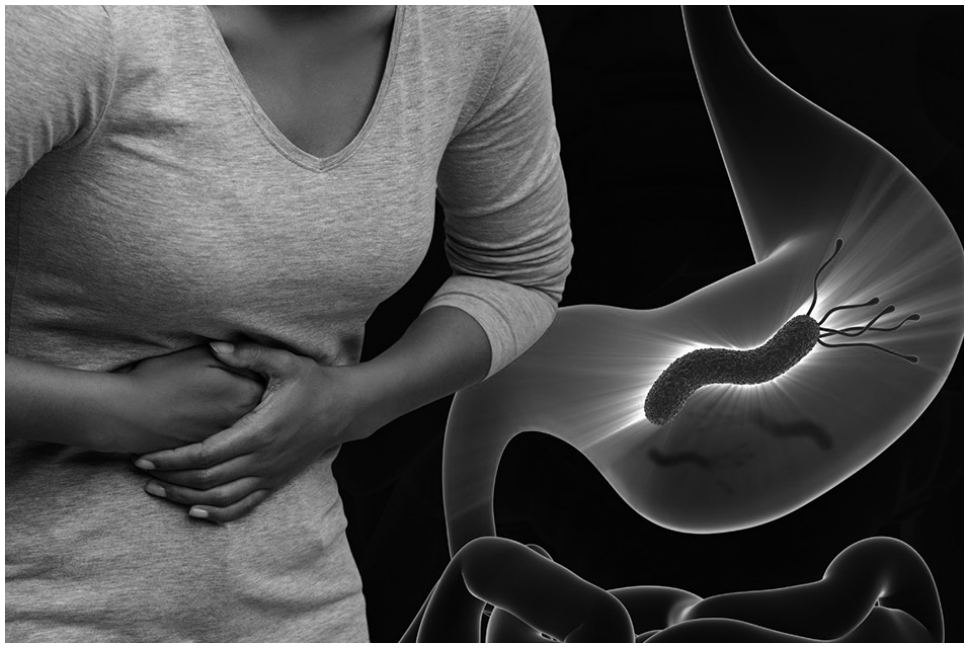
Prevención

La prevención de la infección con H. pylori se basa principalmente en la adopción de buenas prácticas de higiene como lavarse las manos con frecuencia, asegurarse de que los alimentos estén bien cocidos y evitar el consumo y uso de agua de dudosa procedencia. En hogares donde algún integrante ha sido diagnosticado con H. pylori, es recomendable que los demás miembros sean evaluados, especialmente si presentan síntomas.

Diagnóstico

Hoy en día existen distintos métodos, unos invasivos y otros no invasivos, para el diagnóstico de la Helicobacter pylori. Entre los más comunes se encuentran la prueba de aliento con urea, la prueba en heces para la detección de antígenos de la bacteria a través de serología o la detección de su material genético (ADN) a través de la reacción en cadena de la polimerasa (PCR). En algunos casos puede requerirse una endoscopía con biopsia gástrica para confirmar la presencia de la bacteria y evaluar posibles lesiones en la mucosa del estómago.

Cuando consultar al médico

Es importante acudir con un profesional de la salud si se experimentan síntomas persistentes de malestar estomacal, especialmente si hay antecedentes familiares de úlceras o cáncer gástrico. El diagnóstico oportuno de H. pylori puede prevenir complicaciones graves. Detectar y tratar esta infección a tiempo puede evitar complicaciones serias y mejorar significativamente la calidad de vida del paciente.

*** Edición y revisión: Nohelia Castro del Campo, investigadora de la subsede Culiacán del CIAD, y Luis Quihui Cota, investigador de la Coordinación de Nutrición del CIAD.**