

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.925>

## **Incidencia de gastritis emocional y su relación con el estrés laboral en adultos jóvenes de 20 a 50 años**

Incidence of emotional gastritis and its relationship with work stress in young adults aged 20 to 50 years

**Ruth Verónica Castillo Zaruma**

[veronica.castillo@tbolivariano.edu.ec](mailto:veronica.castillo@tbolivariano.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-0519-5009>

Instituto Superior Universitario Bolivariano

Loja – Ecuador

Artículo recibido: 21 de julio de 2023. Artículo aceptado para publicación: 02 de agosto de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La gastritis, una enfermedad inflamatoria del revestimiento del estómago, afecta a más del 50% de la población mundial, es una patología que a veces está asociada con el estrés. A esta enfermedad también se la denomina gastritis emocional o nerviosa, entre los factores de riesgo se encuentra el estrés que puede experimentar quien la padece, los síntomas son muy similares a los de la gastritis bacteriana. Es más común en la población adulta joven. El estrés es una reacción biológica y fisiológica natural para restablecer el equilibrio homeostático del organismo ante las necesidades adaptativas y todo tipo de estímulos que el individuo recibe del medio durante su vida. Se realizó un estudio de corte transversal y descriptivo mediante el levantamiento de información a través de la realización de una encuesta en el Parque San Francisco de la ciudad de Loja, a un total de 114 personas, obteniendo una muestra de 92 personas encuestados entre las edades de 20 a 50 años de edad tanto hombres como mujeres, el objetivo del presente artículo es identificar la relación que existe entre estrés laboral y la incidencia de gastritis emocional.


*Palabras clave:* gastritis, estrés, hábitos alimenticios y sintomatología digestiva

### **Abstract**

Gastritis, an inflammatory disease of the stomach lining, affects more than 50% of the world's population and is a pathology that is sometimes associated with stress. This disease is also called emotional or nervous gastritis, among the risk factors is the stress that may be experienced by the sufferer, the symptoms are very similar to those of bacterial gastritis. It is more common in the young adult population. Stress is a natural biological and physiological reaction to reestablish the homeostatic balance of the organism in the face of the adaptive needs and all kinds of stimuli that the individual receives from the environment during his life. A cross-sectional and descriptive study was carried out by collecting information through a survey in the San Francisco Park in the city of Loja, to a total of 114 people, obtaining a sample of 92 respondents

between the ages of 20 to 50 years old, both men and women, the objective of this article is to identify the relationship between occupational stress and the incidence of emotional gastritis.

*Keywords:* gastritis, stress, eating habits and digestive symptomatology

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Castillo Zaruma, R. V. (2023). Incidencia de gastritis emocional y su relación con el estrés laboral en adultos jóvenes de 20 a 50 años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 4650–4658. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.925>

## INTRODUCCIÓN

La gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica causada por factores extrínsecos e intrínsecos, que provoca síntomas dispépticos asociados a esta enfermedad, cuya presencia es sospechada desde el punto de vista clínico, y endoscópicamente observable y requiere confirmación histológica.

Esta enfermedad es una de las causas más frecuentes de consulta en la población general, diversos factores se asocian a sus síntomas, incluidos factores dietéticos, factores ambientales como el estrés, factores iatrogénicos como la ingesta de medicamentos y factores. El estado de ánimo y el estrés emocional provoca muchos síntomas gastrointestinales que son más difíciles de interpretar que los de una enfermedad orgánica. El estrés puede contribuir a la enfermedad de úlcera péptica, pero se desconoce el mecanismo. (Moreno, 2018)

La incidencia de gastritis puede deberse a varios factores, entre ellos fisiológicos, psicológicos, medicamentosa, hábitos nocivos; es por ello la importancia de diferenciar la causa que lo genera, clínica y edad del paciente que la padece para poder detectarlo a tiempo y posterior a ello instaurar el tratamiento adecuado.

La gastritis nerviosa, también conocida como gastritis emocional, se asocia con síntomas relacionados con las emociones, como el estrés, la ansiedad o el agobio, que afectan a nuestro estómago y provocan la inflamación de la mucosa del estómago. Esto se debe a una conexión entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, conocida como eje cerebro-intestino-microbiota.

La gastritis por estrés o gastritis neurológica, que ocurre con las úlceras por estrés, es una afección secundaria al estrés suficiente para causar cambios en las secreciones gástricas y neuroendocrinas", explicó la fundación. Está claro que la aparición de gastritis debe ser por lesiones en la mucosa gástrica, por lo que cuando se presentan molestias digestivas sin lesiones inflamatorias e infiltrado inflamatorio, se debe hablar de cambios funcionales o enfermedades gástricas gastrointestinales, no de gastritis. Las personas que padecen esta afección gástrica presentan la sensación de plenitud, saciedad precoz, dolor difuso, pesadez, digestión lenta como manifestación de irritación de las mucosas, secreciones alteradas y mala tolerancia a la ingesta de alimentos por alteración de las barreras mucosas son algunos de los síntomas más comunes. Gastritis nerviosa, también conocida como gastritis emocional. (René Quinton, 2021)

El estrés es una respuesta natural y sistémica de una persona, la bioquímica y fisiología de la respuesta del cuerpo a los estímulos además es uno de los determinantes que puede alterar la adaptación del entorno fisiología individual, psicología y sociedad. Si el nivel de estrés es manejable y se manifiesta como un estado de alerta en el cual el individuo lo manifiesta o representa como un desafío.

El estrés es un proceso natural del cuerpo los seres humanos responden automáticamente a las condiciones externas es amenazante o provocativo, es necesario movilizar recursos materiales, psicológica y conductualmente para tratar con ellos, esto a veces puede alterar el equilibrio emocional de una persona. Es una reacción física y psicológica. una persona tratando de encajar la presión que soporta proviene de con el instinto de supervivencia de los seres humanos, hay muchos órganos y funciones corporales como el cerebro, el corazón, músculos, flujo sanguíneo, digestión entre otras cosas. (Pianda, 2021)

El estrés físico y mental (agudo o crónico) y la ansiedad tienen una gran influencia en el desarrollo de la gastritis emocional. Cabe señalar que las gastritis o las úlceras ocurren con poca frecuencia en esta situación patológica, sin embargo, pueden ocurrir en situaciones de "alto estrés, como cirugía, hospitalización o eventos emocionales muy fuertes". Además de los factores anteriores, la gastritis neurogénica también puede estar asociada a una predisposición genética y a otros

factores, como cambios en la conducta alimentaria, consumo de fármacos o ingesta de sustancias tóxicas. “Todos los factores anteriores contribuyen al desarrollo de gastritis por estrés y úlceras por estrés simultáneamente”. Por esta razón, es importante que un profesional realice una historia clínica completa junto con el examen físico para identificar posibles desencadenantes, desencadenantes y causas de la gastritis. (René Quinton, 2021)

El estrés laboral llamado una epidemia global según la Organización Mundial del Trabajo (OIT), se desencadena como consecuencia de una competencia profesional de los jóvenes trabajadores y las necesidades profesionales. El estrés es un estado en el que el organismo adquiere capacidad adaptativa, afecta principalmente al sistema nervioso y tiende a tener una reacción negativa en el individuo en la mayoría de los casos de alteraciones de tipo digestivo, las situaciones estresantes tienden a aparecer en las actividades rutinarias, la carga de trabajo, las largas jornadas, son los principales factores que provocan estrés a la gran mayoría de los trabajadores. (Organización Internacional del Trabajo, 2019)

Existe una relación entre el estrés y el desgaste físico y emocional, el trabajo es uno de los ejes en el cual el ser humano se desarrolla en el ámbito social, en la actividad laboral desempeñada depende mucho de factores que pueden provocar alteración en la parte emocional de los trabajadores en este caso estrés o ansiedad lo cual va a deteriorar la parte fisiológica de las personas.

Analizar el estrés y los patrones de desgaste deben ser considerados las diferencias entre mujeres y hombres comparando los agentes estresores en el trabajo debemos de tomar en cuenta las sobrecargas laborales, horas extras, sentimientos de insatisfacción, disminución de horas de reposo son factores estresantes más de las mujeres que en hombres estos pueden ser difícil de controlar, y genera estrés peligroso para la salud física y mental. (Garduño, 2018)

Existe muy poca investigación científica al respecto del tema a nivel nacional y local, por lo que este estudio es importante porque las personas con síntomas de gastritis han ido en aumento a lo largo de los años. Muchas veces, el estrés o las prisas del día a día lleva a las personas a dejar de lado la alimentación y concentrarse en realizar sus tareas diarias por lo que se consideran como factores pueden causar gastritis. Para esta investigación, el cuadro de gastritis inducida por estrés y ansiedad se centrará en: Gastritis emocional o nerviosa.

La gastritis nerviosa es una enfermedad muy común y dolorosa pues el sistema digestivo tiene una gran sensibilidad ante situaciones de estrés y ansiedad, que impactan en gran medida la salud y bienestar de una persona. Existe un vínculo muy estrecho entre el aparato digestivo y el cerebro por ello cualquier situación de estrés presente durante un largo periodo de tiempo altera las tareas básicas del sistema nervioso.

La gastritis nerviosa, es una de las afecciones más comunes del estómago generadas por el estrés debido al estilo de vida, las presiones y angustia de la vida cotidiana. Cuando una persona pasa procesos de estrés por largos periodos de tiempo se modifican procesos digestivos importantes, es decir, el Ph se altera y genera una inflamación de las mucosas, el flujo de sangre que va al estómago disminuye y deja al estómago más propenso a la aparición de úlceras.

Así mismo, los estados emocionales negativos pueden provocar un aumento de los niveles de cortisol en la sangre que afectan el proceso de digestión y absorción de alimentos provocando mucho malestar. Existen dos tipos de gastritis. (Psonrie, 2019)

De acuerdo a la evolución de la enfermedad tenemos: gastritis aguda: inflamación a corto plazo de la mucosa del estómago y gastritis crónica: los síntomas pueden parecer leves, pero persisten durante mucho tiempo, a veces de por vida. Los síntomas suelen ser tan leves que las personas

no se dan cuenta de que tienen este tipo de gastritis hasta que un profesional la diagnostica. (Vicente, 2018)

### **Relación de gastritis emocional o nerviosa con el estrés**

La gastritis y el estrés son problemas relacionados que afectan la salud en la sociedad actual, especialmente para los adultos jóvenes en edades de 25 a 35 años que sufren diferentes situaciones emocionales debido a la rutina laboral es más frecuente en mujeres jóvenes. Así mismo, hay una relación entre dos enfermedades, siendo una la causa de la otra. Este estudio examinará la relación entre la gastritis fisiológica y la gastritis emocional.

El primer paso en el desarrollo de la gastritis nerviosa o emocional, es una disminución de la resistencia de las membranas mucosas a los radicales libres tóxicos. La respuesta del cuerpo al estrés da como resultado una disminución del recambio gástrico, lo que lleva a la atrofia de la mucosa gástrica. Se reduce el flujo de sangre al estómago, lo que hace que el estómago sea más propenso a las úlceras de pepsina ácida y la hiperacidez. (Ochoa, 2020)

La gastritis emocional o nerviosa se considera una problemática de tipo social ya que afecta el deterioro de la calidad de vida, disminución del rendimiento laboral y alteraciones físico y psicológico. El psicólogo estadounidense, Herbert Freudenberg, describió el trabajo extra de más de ocho horas diarias, seis días a la semana, la mayoría de las personas sufren de manera gradual de pérdida de energía, apatía laboral y agotamiento físico-mental, también llamado Síndrome de Burnout o estrés laboral. Según la OMS, calidad de vida se considera como la "percepción de un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes". Es decir, cuando el individuo tiene una relación de armonía con su plano físico, emocional, mental y espiritual. (Castañeda, 2018).

La importancia de este artículo recae en la relación directa que existe entre el estrés laboral con la parte morfo-fisiología digestiva del organismo, por ello la relevancia de conocer las enfermedades ocasionadas por el estrés, que repercuten desfavorablemente en el rendimiento tanto físico como laboral de las personas jóvenes, además se debe de tomar en cuenta los siguientes aspectos que aumentan la incidencia de padecer gastritis emocional: determinar el origen o causa de la clínica, la exposición a los factores estresantes tanto laborales, como extralaborales. (Ganfornina, 2018).

### **METODOLOGÍA**

El método de investigación de este artículo es de corte transversal mediante el levantamiento de información a través de una encuesta realizada a las personas que se encontraban en el Parque San Francisco de la ciudad de Loja, el objetivo del presente artículo es identificar la relación que existe entre estrés laboral y la incidencia de gastritis emocional. Este estudio corresponde a una investigación de campo, debido a que los datos son recogidos directamente de los participantes. La población de estudio es de un total de un universo de 114 personas, se obtuvo una muestra de 92 personas encuestados entre las edades de 20 a 50 años de edad tanto hombres como mujeres, se determinaron los factores sociodemográficos de las personas con diagnóstico de gastritis emocional.

### **RESULTADOS**

En el presente artículo se determina el estudio a la población adulta joven de la ciudad de Loja, comprendida entre las edades de 20 a 50 años en el Parque de San Francisco de la ciudad de Loja el factor sociodemográfico que se caracterizó más fue el género femenino y la edad más relevante fue entre los 25 y 35 años de edad esto se debe a que en dicha población se presenta

mayor afectación de presentar gastritis emocional debido a presencia de factores estresantes laborales, se determina además que por parte de los encuestados dependiendo el grado de satisfacción laboral presentan un resultado de poca satisfacción debido a que algunas personas han realizado la misma actividad por años y la remuneración económica es baja, en otros casos se debe también a que realizan actividades no acorde a su profesión lo que genera como consecuencia presencia de signos y síntomas psíquicos en este caso de estrés laboral y clínica morfofisiológica dando a la aparición de gastritis emocional o por estrés.

**Tabla 1**

*Factores sociodemográficos en pacientes con diagnóstico de gastritis aguda o crónica emocional*

<b>Edad (en años)</b>	
20 a 25 años	25
25 a 35 años	55
Más de 35 años	12
<b>Género</b>	
Masculino	40
Femenino	52
<b>Total</b>	92

**Fuente:** Encuestas realizadas en la ciudad de Loja.

En el análisis de la tabla 1, se puede indicar que, del total de 92 personas en la ciudad de Loja, la edad más relevante es de 25 a 35 años con un total de 55 encuestados, el género femenino representa un total de 52 trabajadores, a diferencia del masculino, que corresponde a 40 personas, se tomó como base estos rangos de edad debido a que en ellos se genera más estrés laboral por la actividad realizada en el puesto de trabajo.

**Tabla 2**

*Actividad laboral de los encuestados con diagnóstico de gastritis emocional*

<b>Satisfacción laboral</b>	<b>Frecuencia</b>
Muy satisfecho	8
Poco satisfecho	45
Nada satisfecho	39
<b>Número de horas laborales diarias</b>	
8 horas	20
Más de 8 horas	72
<b>Total</b>	92

**Fuente:** Encuestas realizadas en la ciudad de Loja.

Se puede analizar en la tabla 2, que el nivel de satisfacción de los encuestados es poco satisfactorio en un número de 45 personas y nada satisfactorio en 39 encuestados, además de trabajar más de 8 horas diarias en 72 encuestados; esto se debe a que la mayoría de ellos realizan actividad laboral no de su profesión o realizan actividades extras a su cargo laboral, además de realizar largas jornadas de trabajo sin pausas activas que permitan mejorar el rendimiento y disminuir el estrés que pueden presentar.



**Tabla 3**

*Nivel de estrés de los encuestados con diagnóstico de gastritis emocional*

Nivel de estrés	Frecuencia
Levemente estresado	30
Moderadamente estresado	42
Gravemente estresado	20
<b>Total</b>	<b>92</b>

**Fuente:** Encuestas realizadas en la ciudad de Loja.

De acuerdo a los datos obtenidos en la tabla 3, se puede apreciar que la mayor parte de los encuestados se encuentran moderadamente estresados, correspondiendo a 40 personas, mientras que 20 personas se encuentran gravemente estresadas. La mayoría de pacientes indican que se debe a la actividad laboral realizada, realizan actividad laboral no de su profesión, mala remuneración en el trabajo y además la poca accesibilidad a mejorar el cargo laboral.

**Tabla 4**

*Clínica presente en los encuestados con diagnóstico de gastritis emocional*

Clínica	Frecuencia
Molestias gastrointestinales	40
Cefalea	12
Cambios de estado de ánimo	20
Astenia	20
<b>Total</b>	<b>92</b>

**Fuente:** Encuestas realizadas en la ciudad de Loja.

En la tabla 4, indica que la clínica más prevalente es las molestias gastrointestinales presentes en 40 personas, seguido de alteraciones en el estado de ánimo y debilidades con 2 encuestados cada uno. Esto se debe a que los encuestados realizan largas jornadas de trabajo, además de no presentar pausas activas que mejoran el estado emocional de los mismos y aumentan el rendimiento laboral.

### **DISCUSIÓN**

La gastritis emocional causada por estrés se define como alteraciones en el tracto digestivo que pueden causar malestar estomacal y provocar sangrado; con síntomas que incluyen dolor abdominal superior, epigastralgias, náuseas, vómitos, acidez estomacal.

El estrés laboral desarrolla efectos en el sistema digestivo, además las jornadas académicas, las jornadas laborales, situaciones personales y emocionales, pueden ser un factor para desarrollar gastritis. En situaciones estresantes, hay un exceso de ácido en el sistema y la capa protectora de moco en el revestimiento se rompe, lo que lo hace más susceptible al daño.

Son pocos los estudios realizados acerca de la relación entre estrés y gastritis emocional por lo tanto la diferencia en los resultados obtenidos en las encuestas encontrados puede deberse a diferentes factores como las características socioeconómicas de las personas, pero más que eso, depende de los aspectos tratados por cada investigador, del diseño y profundidad de la investigación, y del modo de aplicación del instrumento utilizado.

En su estudio realizado por Salazar, Luz con el nombre "Estrés laboral como causa de gastritis" en 2020 realiza una investigación en un estudio descriptivo-exploratorio, realizado en el Distrito Federal y el área metropolitana de México, a una muestra probabilística intencional compuesta

por 216 trabajadores entre funcionarios administrativos, docentes, obreros y enfermeras, con edades entre 18 y 63 años, hombres (47,7%) y mujeres (52,3%), se evidenciaron diversos estresores psicosociales específicos para cada grupo ocupacional y otros fueron compartidas por todos, susceptibles de incluirse en un modelo generalizador. El grupo ocupacional de las enfermeras fue el que reportó mayores problemas de salud y de estrés, en comparación con los demás grupos. Se encontró un proceso de afrontamiento que se ubica dentro de los estilos clásicos de emoción-problema, asimismo se identificó el apoyo social en el trabajo como una variable psicosocial particularmente importante. Por último, en cuanto a la relación trabajo familia, se encontró que los aspectos del contexto laboral destacan más en importancia que los externos al trabajo. (Salazar, 2020)

En el artículo científico de Gutierrez, Diana denominado "Factores de riesgo psicosocial y su relación con estrés laboral y desarrollo de gastritis" en 2022 se encontraron estudios acerca del "estrés académico", mostrado tanto por los estudiantes como por los docentes. En estas investigaciones se nota la vinculación significativa del estrés con dolencias gastrointestinales. Se registraron evidencias de que una gran proporción de estudiantes, beneficiarios del servicio de comedor, presentaban sintomatología avanzada de gastritis, debida al "estrés académico". El estrés, al afectar el sistema gastrointestinal, puede facilitar la infección con la bacteria *Helicobacter Pylori*. Los efectos gastrointestinales del estrés académico pueden llegar a ser un importante factor de riesgo de cáncer gástrico, tanto para profesores como para estudiantes, como revelan los datos de otros estudios en universidades. Otro segmento de la población afectada por niveles altos y crónicos de estrés es el de los adultos mayores, entre los cuales la respuesta orgánica a situaciones complicadas y de tensión aparece, junto a los efectos del consumo excesivo de ciertos medicamentos y malos hábitos alimenticios, como factor desencadenante de la enfermedad gástrica. (Gutiérrez, 2022)

Cabe decir que la relación sociodemográfica es parecida, además de los factores que desencadenan dicha patología el protagonista es el estrés en toda actividad laboral desempeñada por las personas presentes en las personas de dicho estudio. El estrés se la considera como una respuesta natural del organismo como consecuencia de las exigencias de la vida cotidiana esto puede convertirse en una amenaza ocasionando cambios bruscos en la parte morfo-fisiológica de las personas.

### **CONCLUSIONES**

Durante el desarrollo del proceso investigativo se observó, que existe relación del estrés con la aparición de gastritis emocional aguda y crónica en algunos individuos encuestados en la ciudad de Loja, podemos evidenciar que el sexo femenino y la edad entre 25 a 35 años presentan mayor incidencia de dicha enfermedad debido a que las personas adultas jóvenes realizan diferentes actividades en su puesto de trabajo, en cuanto al grado de satisfacción que presentan los encuestados en su trabajo se encuentran poco satisfactorio en un numero de 45 personas esto se debe a que realizan actividades en algunos casos que no es su profesión o también por realizar otras actividades laborales que no le corresponden a su puesto de trabajo, esto va de la mano con las largas jornadas laborales de más de 8 horas.

Además, se puede mencionar que la clínica más relevante que presentan los encuestados se encuentran las molestias digestivas a nivel de estómago e intestino, seguida de astenias y cambios del estado de humor todo esto debido a la falta de control del estrés en el trabajo.

Es importante recalcar que existe escasa información por parte de las personas acerca de la relación que existe entre el estrés laboral y gastritis emocional por lo que las personas no se tratan en su debido tiempo la enfermedad agravándose paulatinamente y presentando como consecuencia de ello complicaciones en su salud.



## REFERENCIAS

Castañeda, P. (2018). El estrés laboral en los jóvenes profesionales y la relación con la gastritis nerviosa. Universidad Cartagena, 2-3.

Ganfornina, A. (2018). El Estrés y el sistema digestivo. Universidad de Sevilla, 6-7.

Garduño, M. (2018). El estrés en los trabajadores. Cadena de Salud Pública, 3-4.

Gutiérrez, D. (2022). Factores de riesgo psicosocial y su relación con el estrés laboral. Ciencia Latina, 10-11.

Moreno, C. (2018). Estrés psicosocial en pacientes con gastritis. Revista Scielo, 5-7.


Ochoa, J. (2020). El estrés psicosocial como causa de gastritis. Reciamuc, 2-5.

Organización Internacional del Trabajo. (2019). Estrés Laboral. Organización Internacional del Trabajo, 2.

Pianda, M. (2021). Estrés factor predisponente para gastritis nerviosa. CEI Boletín Informativo, 2.

René Quinton. (27 de 09 de 2021). Grupo Semana. Obtenido de Grupo Semana: <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/gastritis-nerviosa-o-emocional-estos-son-los-sintomas-y-causas/202116/>

Vicente, M. (21 de 02 de 2018). Uncomo. Obtenido de Uncomo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/sintomas-y-tratamiento-de-la-gastritis-por-estres-45899.html>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .