vinetur

Entrevista con Andrea Valls, autora de ¿Qué puedo hacer si me duele la barriga?

La divulgadora de bienestar y estrella de las redes sociales da consejos prácticos para comprender mejor las señales del sistema digestivo

miércoles 17 de junio de 2026

ESCRITO POR LAIA ACEBES



Dolor abdominal, hinchazón, gases o digestiones pesadas son molestias que afectan a millones de personas y que, sin embargo, muchas veces se han normalizado hasta formar parte de la rutina diaria. Para Andrea Valls, divulgadora de bienestar, fundadora de Eclat Wellness y creadora de una comunidad de más de 449.000 seguidores en Instagram, esta resignación colectiva es uno de los grandes errores cuando se habla de salud digestiva. Tras años conviviendo con diversos trastornos gastrointestinales y llegar a recibir hasta doce diagnósticos diferentes, decidió transformar su experiencia personal en una herramienta para ayudar a otras personas.

El resultado es ¿Qué puedo hacer si me duele la barriga? (Montena), un libro en el que combina experiencia, divulgación y consejos prácticos para comprender mejor las señales del sistema digestivo. En sus páginas insiste en una idea clave: los problemas digestivos rara vez tienen una única causa y suelen estar relacionados con factores que van mucho más allá de la alimentación.

En esta entrevista con VINETUR, Valls reflexiona sobre el auge de las molestias digestivas en la sociedad actual, los hábitos que pueden estar perjudicando nuestra salud intestinal y por qué no deberíamos asumir como normal sentirnos mal después de comer.

Antes de fundar Eclat Wellness fue una paciente que convivió durante años con problemas intestinales. ¿En qué momento dejó de buscar únicamente respuestas para usted y sintió la necesidad de ayudar a otras personas?

Cuando empecé a compartir mi historia en redes y vi la cantidad de personas que estaban pasando por lo mismo que yo. Me di cuenta de que no era un caso aislado y sentí la necesidad de compartir todo lo que iba aprendiendo para que otras personas no tuvieran que pasar tantos años sufriendo sin respuestas.

Su historia personal es el origen de este libro. ¿Hubo algún episodio concreto que le hizo comprender hasta qué punto los

problemas digestivos pueden llegar a condicionar una vida?

Sí. Hubo una época en la que absolutamente todo giraba alrededor de mi barriga. Lo que comía, los planes que hacía, los viajes, las salidas... Vivía pendiente de cómo me iba a encontrar. Ahí entendí que los problemas digestivos no solo afectan al cuerpo, también te roban mucha libertad y afectan al nivel psicológico.

En 'Qué puedo hacer si me duele la barriga' habla de síntomas físicos, pero también de miedo, frustración y soledad. ¿Qué huella emocional dejan los años de incertidumbre antes de recibir respuestas?

Sientes frustración, pierdes la confianza en tu cuerpo y muchas veces te sientes incomprendida. Hay muchas personas que llevan años sufriendo y escuchando que "todo está bien" cuando ellas saben que algo no va bien.

Muchas personas con problemas digestivos acaban organizando su vida en torno a la comida, los síntomas o el miedo a sentirse mal. ¿Cómo se recupera la sensación de libertad?

Poco a poco. Dejando de tomar todas las decisiones desde el miedo y entendiendo que recuperar la salud también implica volver a vivir, no solo vivir centrados en los síntomas.

Un error muy común es pasar años posponiendo planes, viajes o experiencias esperando encontrarse perfectos para poder disfrutarlas. Yo aprendí que la libertad no llega cuando desaparecen todos los síntomas, sino cuando dejas de permitir que el miedo decida por ti y vuelves a darle espacio a las cosas que te hacen feliz.

Usted ha convertido una experiencia íntima en un proyecto profesional que hoy acompaña a miles de mujeres. ¿Qué historias escucha con más frecuencia en consulta?

Aunque cada mujer llega con síntomas, diagnósticos e historias completamente diferentes, el impacto emocional se repite en prácticamente todas.

Escucho a mujeres frustradas, cansadas, preocupadas por su salud y con la sensación de que su vida gira alrededor de sus síntomas. Muchas han perdido la confianza en su cuerpo y viven con miedo a encontrarse mal. Al final, más allá del diagnóstico concreto, la parte emocional suele ser el punto en común que une a la mayoría de ellas.

Eclat Wellness reúne nutrición, psicología y ejercicio físico. ¿Qué aprendió de su propio proceso para entender que la salud digestiva no puede abordarse desde una única disciplina?

Aprendí que el cuerpo funciona como un sistema conectado. Durante años busqué soluciones aisladas porque pensaba que tenía que existir una única causa y una única respuesta. Sin embargo, mi recuperación llegó cuando entendí que la alimentación era importante, pero también lo eran el estrés, el descanso, el movimiento, las emociones y los hábitos cotidianos. Cuando abordamos la salud desde una sola perspectiva, muchas veces dejamos fuera piezas fundamentales del puzzle.

Vivimos un momento de enorme interés por el bienestar. ¿Cree que existe más información que nunca, pero también más confusión?

Sin duda. Tenemos acceso a más información que nunca, pero eso no significa que sea más fácil encontrar respuestas. Muchas personas consumen contenido constantemente y terminan sintiéndose más perdidas porque reciben mensajes contradictorios cada día. Creo que uno de los mayores retos actuales es aprender a filtrar la información y entender que no todo sirve para todo el mundo.

ANDREA VALLS

¿Qué puedo hacer si me duele la barriga?

Cómo sobreviví a mis problemas digestivos y cómo tú también puedes hacerlo



GROU

Las redes sociales han contribuido a visibilizar problemas que antes apenas se comentaban. ¿Qué papel han jugado en la conversación sobre salud digestiva?

Considero que tenido un papel muy importante. Gracias a las redes, muchas personas han descubierto que lo que les ocurre no es raro ni están solas. Se ha abierto una conversación que antes prácticamente no existía. Sin embargo, también han contribuido a la difusión de simplificaciones excesivas y soluciones rápidas. Por eso creo que la divulgación responsable es más necesaria que nunca.

En el libro insiste en que no existen soluciones milagro. ¿Por qué seguimos tan atraídos por las respuestas rápidas cuando hablamos de salud?

Porque cuando alguien lleva tiempo sufriendo es completamente humano querer una solución inmediata. Encontrar una certeza nos devuelve seguridad después de tanto tiempo viviendo en incertidumbre.

El problema es que la salud no suele funcionar así. La mayoría de procesos requieren tiempo, paciencia y cambios sostenidos.

Y sé que leer esto puede resultar incómodo, pero también es liberador porque nos permite soltar esa exigencia y búsqueda constante de una solución milagrosa y única.

Después de años divulgando, ¿qué es lo que más le sorprende de la relación que mantenemos con nuestro cuerpo?

Me sorprende que, por un lado, confiemos tanto en que nuestro cuerpo va a aguantarlo todo y normalicemos síntomas que no deberían ser normales. Vivimos cansados, hinchados, con dolor, problemas para dormir o digestiones pesadas, y aprendemos a convivir con ello durante años sin preguntarnos qué nos está queriendo decir el cuerpo. Muchas veces no le prestamos atención hasta que los síntomas son tan intensos que ya no podemos ignorarlos.

Y, curiosamente, cuando enfermamos ocurre lo contrario. Dejamos de confiar en él. Veo a muchas personas convencidas de que nunca van a mejorar, cuando el cuerpo tiene una capacidad de adaptación y recuperación increíble. En cierto modo, vivimos como si fuéramos inmortales cuando estamos sanos y como si no hubiera esperanza cuando estamos enfermos. Creo que necesitamos encontrar un equilibrio entre escuchar más a nuestro cuerpo y confiar más en su capacidad para recuperarse.

¿Cree que hemos aprendido a escuchar nuestras emociones, pero seguimos sin saber escuchar nuestras señales físicas?

Sinceramente, creo que todavía nos queda mucho por aprender en ambos aspectos. Es cierto que hoy se habla mucho más de emociones y salud mental que hace unos años, pero en la práctica sigo viendo a muchas personas que tienen dificultades tanto para identificar y gestionar lo que sienten como para interpretar las señales de su cuerpo.

Muchas veces ignoramos síntomas físicos durante años o los normalizamos, igual que reprimimos emociones, vivimos en piloto automático o no nos damos espacio para procesar lo que nos ocurre. De hecho, me costaría decir qué estamos gestionando peor o qué está influyendo más en nuestra salud, porque ambas cosas están mucho más conectadas de lo que pensamos.

En su experiencia, ¿qué errores cometemos cuando entendemos el bienestar como una meta en lugar de como un proceso?

Yo creo que uno de los mayores errores es pensar que llegará un día en el que estaremos perfectos y no volveremos a tener ningún síntoma, ningún problema ni ningún bache.

Cuando tenemos esa expectativa, cualquier recaída o cualquier momento difícil se vive como si hubiéramos vuelto al punto de partida, cuando en realidad no es así.

La salud no es una línea recta. Todos vamos a tener épocas mejores y peores, más estrés, menos energía o momentos en los que el cuerpo responda de forma diferente. Para mí, el bienestar no consiste en llegar a una meta y quedarse ahí para siempre, sino en aprender a cuidar de uno mismo y saber adaptarse a los cambios sin entrar en

pánico cada vez que algo se tuerce.

Más allá de los síntomas digestivos, ¿qué cree que revela el auge de estos problemas sobre nuestro estilo de vida contemporáneo?

Sin duda, muchos de los problemas digestivos que vemos hoy en día son una consecuencia directa del estilo de vida moderno. Vivimos con prisas, comemos rápido, dormimos menos de lo que necesitamos, estamos constantemente pendientes del móvil y sometidos a niveles de estrés que hemos llegado a normalizar. A eso se suma que pasamos horas sentados frente a una pantalla, nos movemos menos de lo que nuestro cuerpo necesita, estamos poco expuestos a la naturaleza, recibimos un exceso de estímulos e información y cada vez dedicamos menos tiempo al descanso real y a las relaciones personales.

El aparato digestivo es muy sensible a todo esto. No funciona igual cuando vivimos en calma que cuando estamos continuamente en modo supervivencia. Por eso, muchas veces los síntomas digestivos no aparecen únicamente por lo que comemos, sino también por cómo vivimos. Para mí, el cuerpo utiliza esos síntomas como una forma de llamar nuestra atención y decirnos que algo no está funcionando bien, que necesitamos bajar el ritmo, escucharnos más y hacer cambios que vayan mucho más allá de la alimentación.

Este libro nace de una experiencia personal, pero termina hablando de algo mucho más universal: la necesidad de volver a confiar en uno mismo. ¿Es esa, en el fondo, la gran idea que le gustaría dejar al lector?

Sí, es una de las ideas más importantes. Me gustaría que quien lea este libro entienda que recuperar la salud no consiste solo en eliminar síntomas. También consiste en recuperar la confianza en uno mismo, en dejar de sentirse roto y en comprender que el cuerpo no siempre es un enemigo al que combatir. Si el lector termina el libro sintiéndose más acompañado, con más esperanza y con más confianza en su capacidad para avanzar, habré conseguido mi objetivo.