

Consejos

Para prevenir y tratar la acidez



FUNDACIÓN SEFAC

La acidez de estómago, también llamada ardor o pirosis, es una sensación de quemazón en la zona del esternón que puede venir acompañada de dolor e incluso, en algunos casos, irradiarse a cuello y brazos. Se origina por la exposición del esófago a los contenidos ácidos del estómago. Normalmente, el esfínter que separa al estómago del esófago se contrae para evitar esta situación, pero, si el esfínter se relaja por alguna razón (como ocurre habitualmente al tragar) o si aumenta la presión abdominal, los contenidos del estómago pueden regresar al esófago y producir los síntomas de ardor o acidez. Alrededor de un 40% de la población en España sufre acidez gástrica de forma intermitente. Sin embargo, uno de cada tres españoles que sufre acidez de estómago no llega a cambiar sus hábitos de alimentación.

Recomendaciones

1 El café, las bebidas alcohólicas, las bebidas carbonatadas, los cítricos, los productos mentolados, los alimentos condimentados, el chocolate, el tomate y la cebolla son **ALIMENTOS QUE PUEDEN DESENCADENAR ACIDEZ GÁSTRICA**. Si usted ha identificado alguno de ellos como responsable de su síntoma, **INTENTE MINIMIZAR SU CONSUMO**.

2 **INTENTE CONSUMIR OTROS PRODUCTOS QUE NO DESENCADENEN ESA ACIDEZ GÁSTRICA** como: infusiones templadas de manzanilla, hierba luisa, hinojo o romero; manzana o pera al horno (evitar frutas crudas o muy maduras); yogur o queso fresco desnatado; carnes blancas y pescados blancos o mariscos y el aceite de oliva como fuente principal.

3 **EVITAR** comidas muy calientes o muy frías.

4 **DESPUÉS DE COMER NO DEBE REALIZAR EJERCICIOS INTENSOS** pues producen o agravan las molestias.

5 **TRATE DE NO ACOSTARSE HASTA DESPUÉS DE DOS O TRES HORAS TRAS HABER COMIDO**. Acostarse con el estómago lleno hace que su contenido ejerza más presión sobre el esfínter esofágico.

6 Las comidas deben ser ligeras, sobre todo la cena. **LAS COMIDAS COPIOSAS SON CONTRAPRODUCTENTES, MUCHO MÁS SI SON GRASAS**, pues son más difíciles de digerir y retrasan la digestión.

7 **REALIZAR 5 o 6 TOMAS DIARIAS DE COMIDA CON CANTIDADES MÁS PEQUEÑAS**.

8 En los casos en los que el ardor empeora durante la noche, se debe elevar la cabecera de la cama (10 - 20 cm), utilizando tacos de madera en las patas de la cama o cojines bajo el colchón.

9 **EVITAR EL SOBREPESO**. El exceso de peso aumenta la presión abdominal, fomentando el retorno de los alimentos hacia el esófago.

10 **EVITAR LA ROPA AJUSTADA Y LOS CINTURONES APRETADOS**, ya que éstos aprietan el estómago y pueden forzar el retorno de los alimentos.

11 **EVITE FUMAR**, el tabaco puede aumentar la secreción de ácido y reducir la producción de saliva, que ayuda a neutralizar dicho ácido.

12 **LAS SITUACIONES DE ESTRÉS FÍSICO Y/O EMOCIONAL PUEDEN ALIMENTAR LOS SÍNTOMAS** de la acidez. Si es posible, realice ejercicios de relajación.

13 Al cuidar la dieta y otros hábitos suelen calmarse o eliminarse casi todas las molestias, pero si éstas persisten **CONSULTE A SU FARMACÉUTICO, PUES HAY MEDICAMENTOS QUE PUEDEN AYUDARLE**. Si aun así no mejora en siete días, deberá consultar con su médico.

Preguntas frecuentes

¿ES NORMAL TENER ACIDEZ EN EL EMBARAZO?

Muchas mujeres sufren acidez por primera vez durante el embarazo. A pesar de ser muy molesto y, a veces doloroso para la mujer, la acidez estomacal y la indigestión son frecuentes en la gestación, aunque no suponen ningún problema para el bebé. La acidez es más habitual en la segunda mitad del embarazo y suele continuar hasta el parto. Se debe al aumento de hormonas y a la presión que ejerce el feto sobre el estómago, especialmente en el tercer trimestre.

¿POR QUÉ LA ACIDEZ EMPEORA CUANDO ME ACUESTO?

Cuando se está de pie la gravedad ayuda a mantener los jugos gástricos en el lugar correcto (dentro del estómago) y no en el esófago. Si se cambia de posición, especialmente cuando uno se acuesta, es más probable que los jugos del estómago fluyan hacia el esófago y provoquen molestias.

¿PUEDO HACER EJERCICIO CUANDO TENGO ACIDEZ?

Sí, aunque deberá evitar los ejercicios intensos con el estómago lleno. Asegúrese de beber mucha agua antes y durante el ejercicio.

¿QUÉ DEBO HACER SI EMPEORA MI ACIDEZ?

Cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes, consulte a su farmacéutico. Existen medicamentos que no necesitan prescripción médica, indicados para el alivio de los síntomas. Si observa que el ardor de estómago es cada vez más frecuente (más de dos veces por semana) o más persistente, es importante que consulte con su médico o farmacéutico, ya que la acidez puede ser también un síntoma de otros problemas de salud, cuyo retraso en el diagnóstico podría ser grave.

¿ALGUNO DE MIS MEDICAMENTOS PUEDE PRODUCIRME LA ACIDEZ?

Algunos medicamentos pueden causar acidez gástrica o empeorarla. Por ejemplo, los antiinflamatorios (ácido acetilsalicílico, ibuprofeno, etc.), corticoides, anticonceptivos, ansiolíticos, etc. En todo caso, nunca cambie ni suspenda medicamentos que tome con regularidad sin consultar con su médico o farmacéutico.

¿PUEDE ESTAR MI ACIDEZ RELACIONADA CON ALGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA QUE PADEZCO?

La acidez puede ser un síntoma asociado a enfermedades crónicas como la diabetes por un mal control de la glucemia, la hipercalcemia, los trastornos tiroideos, enfermedades autoinmunes, enfermedades neurológicas y neuromusculares como Parkinson o Miastenia gravis, infecciones por organismos como *Helicobacter pylori* o *Salmonella*, o disfunciones fisiológicas como la hernia de hiato o la disfagia.

¿LA ACIDEZ ESTÁ ASOCIADA CON ATAQUES CARDÍACOS?

No, pero en ocasiones el dolor en el pecho relacionado con una enfermedad cardíaca, podría confundirse con acidez gástrica.

¿CÓMO SE DEBEN TOMAR LOS ANTIÁCIDOS?

Los antiácidos son útiles para el alivio ocasional de los síntomas, se deben administrar de media a una hora después de las comidas. Es importante conocer las posibles interacciones con otros medicamentos, sobre todo en pacientes polimedcados, así como evitar su abuso.

¿PODRÍAN LOS PROBIÓTICOS AYUDARME CON MI PROBLEMA DE ACIDEZ?

Recientes estudios con probióticos arrojan resultados prometedores, aunque son necesarios más estudios para su confirmación. Sin embargo, dado sus indicios positivos y su alto margen de seguridad, recomendamos que consulte a médico o farmacéutico para obtener consejo individualizado.