

Consejos para combatir la acidez de estomago

Entre el 30 y el 40 por ciento de la población padece acidez de estómago o pirosis al menos una vez al mes, mientras que una de cada cinco la sufren una vez por semana y alrededor del 10 por ciento a diario. Este ardor, que muchos afectados definen como “fuego en el estómago”, aunque puede presentarse ocasionalmente y sin que exista vínculo con una enfermedad concreta, sin embargo es la señal más habitual de la llamada enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), una patología frecuente y costosa, que se asocia a complicaciones serias y tiene un impacto importante en la calidad de vida de millones de personas en el mundo.

Qué la empeora

Muchos factores y hábitos pueden empeorar la acidez estomacal. Según los expertos, si bien es verdad que los mecanismos que la producen no están definidos exactamente, lo cierto es que la pirosis se agrava en determinadas situaciones como después de comer en exceso, cuando nos acostamos inmediatamente después de comer, durante el embarazo, en situaciones de estrés y/o tras el consumo de ciertos alimentos o medicamentos. Entre los factores que la empeora, los expertos citan:

- El tabaco.
- El café, incluido el descafeinado, y otras bebidas que contengan cafeína.
- El alcohol.
- Los refrescos carbonatados.
- Los cítricos (naranjas, limones, lima, pomelo...).
- El tomate y productos derivados del tomate, así como la cebolla.
- El chocolate y la menta.
- Las comidas ricas en grasas o muy condimentadas y picantes, dado que el reflujo de dichos alimentos puede producir daños serios en la pared esofágica. Es preferible consumir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y proteínas
- Acostarse demasiado pronto después de comer (conviene esperar al menos dos horas y subir la cabecera de la cama 10-12 cm. para evitar el reflujo).
- El sobrepeso o la obesidad.
- Situaciones de estrés.
- El consumo de ciertos medicamentos como el ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico (aspirina), así como sedantes y algunos medicamentos para la hipertensión.
- Los alimentos fríos o muy calientes y aquellos que sienten mal.
- Comer deprisa y de forma copiosa, sin masticar suficientemente la comida.

Cuándo acudir al médico

Si después de una semana no han remitido las molestias o si aparecen de forma reiterada o dolorosa, es mejor acudir a un médico. Igualmente, se aconseja consultar al médico en el caso de que la paciente esté embarazada, en lactantes, y en niños menores de seis años y en pacientes medicados. Es imprescindible consultar con el médico en caso de materias fecales sanguinolentas o de color negro, vómito con sangre, acidez estomacal que no mejora después de dos semanas de tratamiento con medicamentos, dificultad y/o dolor al tragar y pérdida de peso no deseada.

Medicamentos con cautela

- **Los antiácidos** disminuyen el efecto (neutralizan) del ácido en el estómago, provocando alivio rápido a corto plazo. No se deben consumir de forma habitual y sin prescripción médica, ya que pueden tener efectos colaterales indeseables. El antiácido más extendido y de uso más frecuente es el bicarbonato sódico; su acción es rápida y potente, pero no duradera. Si se utiliza durante mucho tiempo, el estómago producirá más ácido clorhídrico para compensar el neutralizado por el medicamento. Debe tenerse en cuenta el contenido en sodio de este medicamento por lo que puede presentar problemas en personas con hipertensión o insuficiencia renal. Se debe administrar con agua y no con leche una o dos horas después de la comida. Los antiácidos no deben administrarse durante periodos superiores a una o dos semanas. Otros antiácidos los componen las sales de aluminio y magnesio, aunque pueden producir estreñimiento y diarrea, respectivamente.
- **Los bloqueadores (bloqueantes) de receptores H2** disminuyen la cantidad de ácido que produce el estómago. El alivio no es inmediato, sino que por lo general, sus efectos comienzan a notarse al cabo de una hora.
- **Los inhibidores de la bomba de protones** disminuyen significativamente la producción de ácido. Funcionan bien cuando la que no se alivia con antiácidos o bloqueadores de receptores H2. Estos medicamentos son más útiles para las personas que tienen acidez estomacal con frecuencia; más de dos veces por semana. El Omeprazol es un ejemplo de un inhibidor de la bomba de protones.

Los antiácidos y los reductores de ácidos usualmente causan solamente efectos secundarios leves que luego desaparecen por si solos. Estos pueden incluir dolores de cabeza, náuseas, estreñimiento o diarrea.