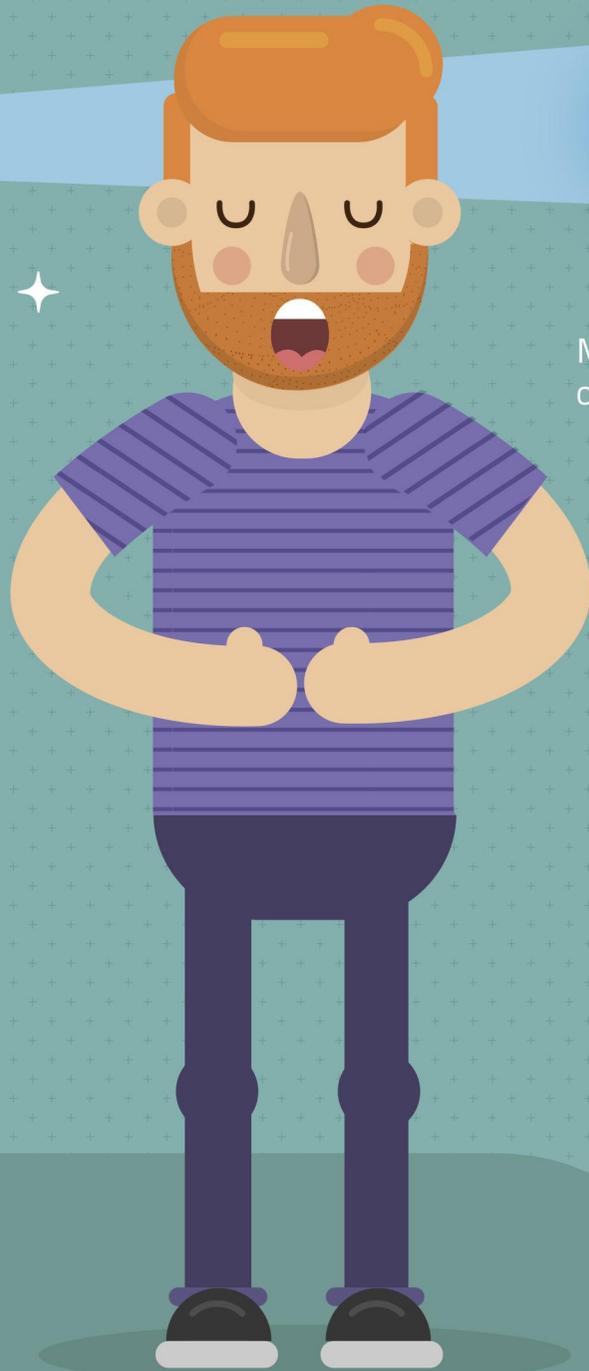


ACIDEZ ESTOMACAL

Consejos para tener en cuenta

Muchas personas sufren acidez lo cual **provoca dolor y ardor en el pecho** que se pueden irradiar al cuello o a la garganta. Puede ser causada por una hernia de hiato, sobrepeso, mala alimentación, sedentarismo, algunos medicamentos o se puede manifestar a lo largo del embarazo.



¿Cuáles son los síntomas?



Acidez o ardor en el pecho



Amargor o gusto ácido en la garganta



Dificultad para tragar



Voz áspera o dolor de garganta



Tos sin causa aparente

¿CÓMO EVITAR EL MALESTAR?



Bajar de peso
(en caso de
sobrepeso)*

1



Hacer ejercicio
de manera
frecuente

2



Elevar la
cabecera
de la cama
entre 10 y
15 cm

3



Reducir el
consumo
de alcohol

5



Evitar alimentos
que agudizan
los síntomas**

4



Dejar
de fumar

6



Hacer varias
comidas pequeñas
durante el día

7



Evitar acostarse
en las 2-3 horas
siguientes a
una comida

8



* Reducir 4-5 kgs. puede contribuir a la desaparición de síntomas

**café, mate, chocolate, gaseosas (especialmente las "light"), jugos cítricos, menta, alimentos grasos, o tomate y salsa

¿HAY TRATAMIENTO EFICAZ?

Existen medicamentos que contribuyen a controlar la afección y tener mejor calidad de vida:



Antiácidos



Bloqueadores de histamina

(ej. ranitidina)



Inhibidores de la bomba de protones

(ej. omeprazol o pantoprazol)



¿Cuándo consultar al médico?

Aunque algunas manifestaciones obligan a realizar consultas más frecuentes, lo normal es visitar periódicamente al médico de cabecera (6 a 12 meses)

- Síntomas graves o de larga duración
- Falta de control con medicación habitual
- Dificultad para tragar o sensación de bloqueo del paso de la comida
- Pérdida involuntaria de peso
- Dolor persistente en el pecho
- Vómitos o deposiciones oscuras (color alquitrán)