

Salud Nutrición Fitness Psicología



**CASI TUYO  
BMW CASINUEVO CON 4 AÑOS DE GARANTÍA DESDE 18.900€**

Válido para 110 unidades. Financiando con BMW Bank.



Algunos sencillos hábitos que pueden evitarte muchos malos ratos



Elena Horriño ACTUALIZADO: 27 febrero 2017 23:09h CET

Mira a tu alrededor y haz cuentas. **Una de cada tres personas** sufre acidez de estómago una vez a la semana. Es decir, al menos una vez cada siete días y después de comer, el ácido del estómago fluye hacia su esófago y tiene una sensación de quemazón que sube hasta la garganta y que afecta, como es obvio, a su calidad de vida. Porque si ya sabes que, después de esa barbacoa que en un primer momento te hace salivar cual perro de Paulov, vendrá lo que los médicos denominan pirosis y el común de los mortales llama ardor o acidez, lo cierto es que desde el primer bocado empiezas a temer tanto las consecuencias que se hace imposible disfrutar. Así que desde Buenavida+ acudimos al rescate y con la ayuda del doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en Aparato Digestivo y fundador del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, recopilamos algunos de los remedios más eficaces para el ardor de estómago.

### 1. Ya lo decían las abuelas, más vale prevenir que curar

PUBLICIDAD

Lo sabes desde que te llegó la invitación, cinco meses antes. Una boda en Euskadi para ti solo podía acabar con una noche en la que el Monte del Destino, al lado de tu estómago, es el chisporroteo inocente de la barbacoa de tu vecino vegano. “Si se tiene previsto un acontecimiento, como una boda, una barbacoa o similar, unas horas antes, podemos tomar omeprazol y así ir con la protección previa”, recomienda Guerra eso sí, dejando claro que esto no puede ser la norma.

## 2. Evita los mayores desencadenantes del ardor

¿Y estos cuáles son? “Los mayores hipersecretorios de ácido del estómago son la cafeína y el cacao”, explica Guerra. Así que lo de acabar la comida con una tarta cuyo nombre es tan poco sutil como “muerte por chocolate” seguida de un café solo es darle todas las papeletas a tu estómago para que el ácido haga de las suyas y tú te pases una sobremesa jurando que, esta vez sí, te pasas al descafeinado.

## 3. Los condimentos, suavécitos

No se encuentran en el máximo nivel de potenciadores de tu horror estomacal como la cafeína y el cacao pero hay que tenerlos vigilados. “Hay que tener cuidado con los alimentos muy condimentados, con muchas especias o picantes porque también provocan un aumento de ácido en el estómago”, asegura Guerra.

## 4. Las bebidas carbónicas no ayudan

Cualquiera que haya tenido en sus vida sus 10 minutos de gloria como manitas aficionado habrá derramado una bebida carbónica por un desagüe para desatascarlo. Por si aún tenías dudas, tu estómago no funciona igual. “Si hay reflujo, este tipo de bebidas lo fomentan porque parte del gas que contienen circula hacia abajo pero otra parte lo eructas, favoreciendo el reflujo”, señala Guerra.

## 5. Deja el cocido para otro día

Si pusieras esa comida que tantísimo te apetece en este momento sobre un trozo de papel de cocina, ¿cuanta grasa crees que absorbería?. Si la respuesta es que necesitarías un rollo de papel tamaño Jumbo para acabar con toda, elige otra cosa. “Las grasas se digieren peor porque se retrasa el vaciamiento del estómago con lo que hay mayor cantidad de ácido en el estómago”, ilustra Guerra. Y ya sabemos que a mayor cantidad de ácido, mayor ardor.

## 6. Mastica chicle

Tampoco se trata de que te conviertas en Sean Spicer, el secretario de prensa de Trump, que **admitió** que se toma dos paquetes y medio de chicles antes de mediodía. “Al mascar chicle, tragas saliva que es un producto alcalino y favorece el calmar el ardor pero ojo que la saliva lleva burbujas de aire así que si lo hacemos en exceso, la cantidad de aire que puede acumularse”, matiza Guerra.

## 7. El agua, entre comidas

“Beber demasiada agua solo añade peso al estómago, complicando la digestión”, explica Guerra que explica que “si no se toma líquido en la comida, el jugo digestivo está en su apogeo, al no estar diluido con agua, lo que hace la digestión más rápida”. Para el doctor lo ideal sería beber más entre horas y dejar el mínimo posible para las comidas.

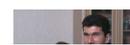
## 8. Usa dos o tres almohadas

“Dormir recostado es mucho mejor porque al dormirte acostado ralentizas mucho la digestión”, señala Guerra. La **Fundación Española del Aparato Digestivo** recomienda que nos posicionemos en un ángulo de unos 45% y, por supuesto, que no nos acostemos hasta como mínimo dos horas después de comer para que haya dado tiempo a hacer la digestión.

## 9. Relájate

Este punto es ya demasiado común en casi todo tipo de dolencias pero no nos cansamos de decirlo. “El estrés aumenta el ruido de las tripas, el intestino se mueve a máxima velocidad de lo recomendable y muchas veces puede provocar diarreas, sensación de pesadez, incomodidad de tripas, etc”, afirma Guerra. Todo ello puede complicar aún más los problemas en un caso de acidez de estómago así que baja el ritmo y, en este caso especialmente durante las comidas, no dejes que el estrés sea un comensal

másc

10  
Estás leyendo  
en inglés.¿El  
tabaco

llena [de grasa] y que aumente la presión, lo que favorece mucho el reflujo. Además las vísceras no se mueven como deberían porque tiene demasiada grasa a su alrededor”, aclara Guerra.

### 11. Y si todo falla... antiácido

Es la solución más eficaz y rápida; acercarnos a la farmacia y pedirles que acaben con nuestro sufrimiento mediante alguno de los múltiples antiácidos que se ofertan. Eso sí, no se trata de que esto se convierta en una costumbre porque la acidez puede ser una “enfermedad iceberg”, es decir, con un alto grado de infradiagnóstico. “Sería recomendable ir al médico cuando el ardor obliga a automedicarse de manera reiterativa”, recomienda Guerra.

Etiquetado en:

Nutrición

Cuidado corporal

Bienestar

Medicina

Estilo vida

Salud

## TOP



1

*Por qué triunfan las semillas de chía*

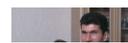


2

*Así se entrena Elsa Pataky para lucir un cuerpo espectacular*



10  
Estás leyendo  
artículos...



¿El  
tabaco...