

# Cómo evitar la **ACIDEZ DE ESTÓMAGO** y tratarla si ya la tienes

Vienen unas fechas complicadas en lo que al bienestar de nuestro intestino se refiere. Aquí tienes la solución a uno de los problemas más frecuentes.



**E**n Navidades siempre nos pasa lo mismo: comemos más de la cuenta y nuestro estómago se resiente. Entre las molestias más comunes destaca el ardor de estómago. ¿Por qué ocurre? ¿Cómo evitarlo y tratarlo? Te damos las respuestas.

## LO QUE NOTAS

La acidez es una sensación de ardor en el pecho o la garganta. Ocurre cuando el ácido del estómago regresa hacia el esófago, el tubo que transporta la comida desde la boca hacia el estómago. "Este fenómeno aparece en personas sanas varias veces al día sin repercusiones", explica el doctor Jorge Yebra, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([www.cmed.es](http://www.cmed.es)). ¿Y por qué entonces a algunos nos provoca ese ardor? La respuesta es muy sencilla: porque tenemos debilitada la barrera natural para este reflujo por diferentes motivos, como por tener una hernia de hiato. Si es tu caso, puedes ponerle remedio.

## CONSEJOS PARA EVITARLO

El doctor Yebra recomienda una serie de medidas sencillas: realizar comidas poco copiosas y repartidas a lo largo del día, no acostarse inmediatamente después de la cena, no fumar y disminuir el consumo de alimentos que favorecen el reflujo (lácteos, cítricos, bebidas con gas, chocolate, grasas, picantes, café y alcohol).

## ¡QUÉ ARDOR!

Si sufres acidez es recomendable que acudas a tu médico. En la actualidad existen varias opciones de tratamiento de venta libre y

eficaces para aliviarla: antiácidos, antagonistas de los receptores H-2 (ranitidina) e inhibidores de la bomba de protones (omeprazol). Si tu ardor estomacal se produce más de dos veces por semana, los síntomas persisten a pesar de tomar los medicamentos antes mencionados, tienes dificultad para tragar, náuseas o vómitos persistentes o pierdes peso por falta de apetito o dificultad para comer, el médico puede pedirte pruebas complementarias (como una endoscopia) para determinar si sufres la enfermedad de reflujo gastroesofágico.



## Ventajas para socios en:

- Dr. David Martínez Ares (Instituto Gallego de Enfermedades Digestivas). Calle Sinfónica de Galicia 1º, portal 3, izda., 15004, A Coruña.
- Dr. Francisco del Pino Álvarez. Catedrático Antonio Silva 2A, 2º, 10002, Cáceres.

El Club tiene concertados descuentos con más de 8.000 servicios en toda España.