



## ¿Debo preocuparme si he de tomar mucho tiempo omeprazol?

**RESPUESTA:** podemos entender tus dudas por todo lo que se ha dicho sobre el omeprazol, pero **no debes preocuparte** por tener que tomarlo durante un periodo largo de tiempo, incluso años. Es verdad que puede producir algún defecto en la absorción de algunos nutrientes (como las vitaminas de la gama B), debido a que el omeprazol tiene como misión reducir o eliminar el ácido en el estómago. Sin embargo, son problemas mínimos que pueden solucionarse añadiendo **unas gotas de limón a la carne, el pescado o la verdura**, ya que esta pequeña cantidad de ácido aportada por el limón permite la absorción de los nutrientes que podría impedir la toma continua de omeprazol.

**Doctor Gonzalo Guerra Flecha**  
FUNDADOR DEL CENTRO  
MÉDICO-QUIRÚRGICO DE  
ENFERM. DIGESTIVAS (CMED.ES).