



**Clara
RESPONDE**

¿CÓMO PUEDO REDUCIR LOS ARDORES DE FORMA FÁCIL Y RÁPIDA?

Lo más aconsejable es hacer 3-4 días de dieta blanda, que no se llama así porque incluya alimentos “blandos” sino porque son altamente digestivos. Su objetivo es darle poco trabajo al estómago para conseguir que normalice su fun-

cionamiento. Estos días debes tomar caldos y cremas de verduras muy digestivas, como zanahoria, calabaza o calabacín; y evitar otras ácidas (tomate, pimientos...). También tomar pescado o carne blancos, en cocciones sencillas

y sin condimentar, excepto un poco de sal. Las legumbres, mejor trituradas. De postre, compotas, yogur... Evita café, alcohol, chocolate; y toma raciones moderadas. Busca también la calma mental, porque el estrés influye en la digestión.

Y puntualmente, antiácidos

El Dr. Carlos Suárez, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, aconseja tomar antiácidos a base de almagato o combinaciones de hidróxido de magnesio y de aluminio. Pero debe ser algo puntual y bajo supervisión médica, ya que su uso habitual puede provocar problemas de asimilación de nutrientes, descalcificación...

VIGILA