



Seguir los consejos de tratamiento en el hogar puede prevenir la mayoría de los casos de acidez estomacal

¿Qué es la acidez estomacal?

La acidez estomacal se presenta cuando un flujo de ácido estomacal (reflujo ácido) se devuelve al conducto (esófago) que va de la boca al estómago.



El malestar ocasionado por la acidez estomacal no tiene nada que ver con el corazón. Es normal sentir este tipo de ardor ocasionalmente. Le sucede a casi todo el mundo.

Síntomas

La acidez estomacal puede ser similar a una sensación de quemazón o calor justo debajo del esternón (hueso del pecho). Puede empezar en el pecho o la garganta y extenderse hacia su cuello en ondas. También puede sentir un sabor amargo en la boca. En general los síntomas aparecen después de comer y empeoran cuando se acuesta o se inclina hacia adelante. La acidez estomacal puede durar hasta dos horas o más.

¿Quiénes tienen acidez estomacal?

La acidez estomacal afecta tanto a hombres como a mujeres. Las embarazadas pueden sentir esta acidez cuando el bebé en desarrollo empuja el estómago.

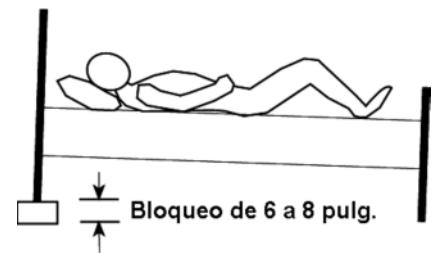
Prevención y tratamiento en casa

La buena noticia es que, por lo general, la acidez estomacal puede evitarse cambiando algunos hábitos diarios. Estos tratamientos caseros pueden ser una forma eficaz de aliviar los síntomas del ardor.

Trate de:

- Comer menos.
- No acostarse por lo menos hasta dos o tres horas después de comer. Si se acuesta inmediatamente después de comer, el ácido del estómago se va hacia el esófago.
- Dejar de fumar. Con frecuencia dejar de fumar alivia la acidez estomacal por completo.

- Bajar de peso, si pesa más de lo que debe. El exceso de peso puede empeorar la acidez estomacal.
- Levante la cabecera de la cama unas 6 a 8 pulgadas. Pruebe poniendo algo resistente debajo de las patas de la cabecera.



Formas de ayudar a prevenir la acidez estomacal

- Evite tomar medicamentos tales como aspirina, ibuprofeno, naproxeno u otros antiinflamatorios que pueden provocar acidez estomacal. En lugar de estos medicamentos, pruebe el acetaminofén (Tylenol).
- Evite alimentos como, por ejemplo, el chocolate, los alimentos grasosos o fritos, la menta o los alimentos con sabor a menta, el café, el alcohol y las bebidas gaseosas. Estos alimentos suelen empeorar los síntomas de la acidez estomacal.
- Limite el consumo de alimentos agrios, amargos o picantes. Algunas frutas y jugos cítricos (jugo de naranja y de tomate) pueden irritar el esófago.
- Use ropa suelta. Los cinturones o elásticos ajustados pueden apretar el estómago y empujar la comida hacia arriba contra la parte inferior del esófago.

- Reduzca el estrés. El estrés puede aumentar la producción de ácido y hacer que el estómago se vacíe más lentamente, lo que aumenta el riesgo de tener ardor de estómago.

Medicamentos

Si ninguna de estas sugerencias le ayuda, tal vez deba tomar algún medicamento de venta sin receta. Hay varias opciones para escoger. Pueden aliviar el ardor de estómago, la indigestión ácida y la acidez estomacal; y la mayoría se consigue sin una receta médica.

Pida a su médico o farmacéutico que le recomiende cualquiera de los siguientes productos:

- Antiácidos. Neutralizan el ácido estomacal. Algunos ejemplos incluyen Maalox, Mylanta, Tums y Gelusil.
- Productos para reducir el nivel de ácido. Disminuyen la producción de ácido estomacal. Algunos ejemplos incluyen Pepcid AC, Tagamet HB, Zantac y Prilosec.

Recuerde que estos medicamentos de venta sin receta son sólo una solución temporal. Es posible que vuelva a sentir la acidez estomacal si sólo toma el medicamento sin seguir alguna de las sugerencias de tratamiento en casa.

Complicaciones

Si tiene reflujo de ácido estomacal con frecuencia, es posible que tenga una enfermedad llamada reflujo gastroesofágico (GERD, en inglés). Esta enfermedad puede provocar la irritación constante del reves-

timiento del esófago, lo que puede causar otros problemas de salud. Si tiene acidez estomacal frecuentemente y los tratamientos en casa no le ayudan, hable con su médico.

Cuándo debe buscar atención de emergencia

Llame al 911 siempre que piense que necesita atención de emergencia*. Por ejemplo, llame si:

- Se desmaya (pierde el conocimiento).
- Siente presión o dolor en el pecho. Esto puede presentarse con:
 - Sudoración
 - Dificultad para respirar
 - Náuseas o vómitos
 - Dolor que se extiende desde el pecho hacia el cuello, la mandíbula o uno o ambos hombros o brazos.
 - Mareos
 - Pulso rápido o irregular

Si ha tenido presión o dolor en el pecho, después de llamar al 911, mastique una aspirina para adultos. Espere a la ambulancia; no intente conducir.

Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente

Llame a su médico si:

- Los síntomas de acidez estomacal duran más de dos semanas, a pesar de usar las opciones de tratamiento en casa.
- Piensa que un medicamento le causa acidez estomacal.

- Vomita sangre o lo que parecen granos de café.
- Tiene heces color marrón, negras o con sangre.
- Tiene dolor o dificultad para tragar alimentos sólidos.
- Pierde peso y no sabe por qué.

*Un problema médico de emergencia es cualquiera de los siguientes: (1) un problema médico que se manifiesta con síntomas agudos de tal gravedad (incluido el dolor intenso) que usted cree, dentro de lo razonable, que si no recibe atención médica de inmediato, puede poner en peligro grave su salud, sus funciones corporales o sus órganos; (2) cuando una embarazada se encuentra en trabajo activo de parto en el que no se cuenta con tiempo suficiente para trasladarla de manera segura a un hospital del plan (o a un hospital designado) antes del parto, o cuando tal traslado representa un riesgo para su salud o su seguridad (o las de su bebé por nacer); (3) un trastorno mental que se manifiesta con síntomas agudos de tal gravedad que usted pueda representar un peligro inmediato para sí mismo o para otras personas, o quede imposibilitado para conseguir o usar, de manera inmediata, comida, refugio o vestimenta debido a dicho trastorno mental.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.