



KAISER PERMANENTE®

Agruras

(Heartburn)

Las agruras, conocidas médicamente como mal de reflujo gastroesofageal, ocurren cuando los ácidos del estómago se acumulan en la parte inferior del esófago. Éste es el conducto que va de la boca al estómago. Estos ácidos ocasionan un malestar y una sensación de ardor que parecen estar localizados debajo del esternón. Los ácidos pueden producir también un sabor agrio o amargo en la parte de atrás de la garganta o en la boca. Otros síntomas pueden incluir ardor o un sabor amargo en la garganta, carraspera, necesidad frecuente de aclarar la garganta o de tragar, o una sensación de tener un nudo en la garganta. También se puede experimentar exceso de moco, dolor de oído o mal aliento.

Las agruras pueden ser ocasionadas por comer en exceso o pueden ser una reacción a medicamentos, incluyendo los antihistamínicos, el Valium, las píldoras anticonceptivas o las drogas antiinflamatorias tales como la aspirina y el ibuprofén. Pueden ser también el resultado de una hernia hiatal. Ésta ocurre cuando una parte del estómago se introduce a la cavidad de pecho por una apertura en el diafragma.

Casi todo el mundo experimenta agruras de vez en cuando, incluyendo al 25 por ciento de todas las mujeres embarazadas. Sin embargo, cuando las agruras ocurren con regularidad por meses pueden lastimar el revestimiento del esófago. Hay medidas que usted puede tomar tanto para prevenir las agruras como para tratarlas cuando ocurran.

Ya que el cigarrillo contribuye a que se tengan agruras, el no fumar le ayudará a impedirlos. Además, ya que el alcohol irrita el estómago y el esófago y puede empeorar los síntomas de las agruras, evitar el alcohol también ayuda a prevenir las agruras.

Si usted sufre repetidamente de agruras, piense en tomar los siguientes nueve pasos:

- 1.) Coma comidas más pequeñas y no coma por varias horas antes de irse a la cama. Trate de permanecer en posición vertical por lo menos dos a tres horas

después de cada comida.

- 2.) Evite los alimentos y las bebidas que tiendan a agravar las agruras, tales como alimentos grasosos o fritos, las comidas picantes o altamente condimentadas, el chocolate, el alcohol, la cafeína, los jugos de tomate y de naranja y las bebidas gaseosas.
- 3.) Como se ha mencionado, si usted fuma, deje de fumar. Esto puede hacer una enorme diferencia.
- 4.) Si está pasado de peso, adelgace. El peso extra puede empeorar las agruras.
- 5.) Vista ropa suelta alrededor de la cintura.
- 6.) Eleve la cabecera de su cama unas seis pulgadas, tal vez poniendo una espuma como cuña o guías telefónicas gruesas debajo del colchón. Si esto no es práctico, duerma sobre dos almohadas o sobre su lado derecho.
- 7.) Si está tomando suplementos de vitamina C, deje de tomarlos. Esta vitamina es un ácido.
- 8.) Tome un antiácido, tal como Maalox, Mylanta, TUMS, Gelusil o Gaviscon. Sin embargo, no tome aspirina, ibuprofén, u otras drogas antiinflamatorias. Si usted necesita un analgésico, ensaye con acetaminofén (tal como Tylenol).
- 9.) Los medicamentos llamados bloqueadores de los receptores H2 (tales como el Tagamet) se encuentran ahora disponibles sin receta. Estos medicamentos reducen la cantidad de ácido que se forma en el estómago y en algunos casos pueden ser muy útiles.

Si las agruras continúan después de una o dos semanas a pesar de tomar estos pasos, llame a su doctor o a su proveedor de salud. Llame lo antes posible si sus síntomas son severos o si no se alivian con estas medidas. Debe llamar también si siente dolor acompañado con dificultad al respirar (lo cual puede sugerir problemas del corazón) o si su deposición es roja oscura, negra o de color de alquitrán (lo cual puede indicar un sangrado en el tracto digestivo).



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"

- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

3911s