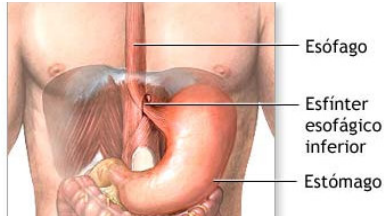


LA ACIDEZ DE ESTÓMAGO

La acidez de estómago, también denominada “ardor de estómago” o pirosis, es la sensación de dolor y quemazón que se aprecia en la parte superior del abdomen y que puede ascender hasta la garganta.



Se produce por el paso del contenido de las secreciones ácidas del estómago (necesarias para la digestión de los alimentos ingeridos) al esófago (tubo que conduce los alimentos desde la garganta hasta el estómago). El cierre incorrecto de la válvula (esfínter esofágico inferior)

que permite la comunicación entre ambos, bien porque ésta ejerza una menor presión, bien por un aumento de la presión en el abdomen, favorece el reflujo del contenido ácido del estómago hacia las paredes del esófago que al no estar preparadas para soportar un grado de acidez tan alto, pueden inflamarse y dar lugar a esa sensación de dolor y quemazón.

Aunque no en todas las ocasiones, la acidez es un síntoma que se asocia a enfermedades como el reflujo esofágico o a la hernia de hiato, y también con la toma de medicamentos, como los antibióticos, analgésicos, la aspirina y ciertos antiinflamatorios.

La acidez aparece habitualmente tras la ingestión de alimentos (entre 1 y 2 horas después de comer) y puede persistir durante varias horas. Se ve agravada por el consumo de alimentos grasos, alimentos que pueden causar irritación directa sobre las paredes del esófago, alimentos productores de gases, las comidas copiosas y el seguimiento de determinados hábitos de vida.

Por ello y con el fin de disminuir los síntomas, se propone el seguimiento de las siguientes recomendaciones higiénicas y dietéticas:

Qué se DEBE HACER

- Bajar de peso, en los casos de sobrepeso u obesidad.
- Comer despacio, masticando bien
- Evitar las temperaturas extremas de los alimentos.
- Realizar comidas poco copiosas. Es preferible distribuir los alimentos en 4 o 5 comidas al día pero de menor volumen.
- Cocinar de manera sencilla: a la plancha, al horno en su propio jugo, en el microondas con poco aceite, cocciones en agua o al vapor.
- En cuanto a los grupos de alimentos:

- Excepto las no recomendadas (se indican a continuación), **las verduras** deben consumirse cocidas y **las hortalizas** pueden tomarse crudas. **Las frutas**, se pueden comer cocidas, asadas, en almíbar o frescas muy maduras, excepto los cítricos.

- Cocinar el **arroz, pasta y patatas** con poca grasa (sin embutidos ni salsas grasas ni picantes).
 - Elegir **carnes magras** como solomillo de ternera, lomo y solomillo de cerdo, pollo, pavo, conejo, fiambre de pavo, jamón york, jamón serrano magro y **pescados blancos** (merluza, gallo, fletán, bacalao fresco, perca...) **.Los huevos** se tomarán, preferiblemente en tortilla, escalfados, duros o “pasados por agua”.
 - Tomar **leche y derivados desnatados** y queso fresco en lugar de curado.
 - Como la aparición de acidez ante el consumo de ciertos alimentos no es generalizada, se debe comprobar la tolerancia a la ingesta de: melón, pepino, pescado azul, huevo frito, legumbres y ajo.
- Es preferible tomar los líquidos entre las comidas, para no incrementar el volumen del estómago y la presión del abdomen.
 - Esperar al menos 2 horas para acostarse después de cenar y dormir sobre el lado izquierdo, elevando la cabecera de la cama de 10-15 cm.
 - Dejar de fumar, y si no es posible, reducir el número de cigarrillos.
 - Llevar una vida más relajada.

NO se RECOMIENDA

- Realizar comidas copiosas.
- Cocinar con mucha grasa ni abusar de frituras, rebozados, empanados y estofados.
- Cocinar con mucha sal, condimentar en exceso los alimentos y usar vinagretas, mostaza, ketchup, salsa de tomate, menta, pimienta o picantes.
- Tomar alimentos grasos como mantequilla, margarina, leche entera, nata, bollería industrial, carne de cerdo excepto el lomo y solomillo, carne de cordero, pato, embutidos, frutos secos, aguacate y quesos curados.
- Consumir alimentos irritantes como el chocolate, el café, té, bebidas de cola, bebidas con gas, bebidas alcohólicas (licores, vino, cerveza), zumos de cítricos (naranja, limón, pomelo), dulces y alimentos sazonados, adobados o ahumados.
- Consumir alimentos flatulentos y ricos en fibra que enlentecen el vaciado gástrico: coles, coliflor, repollo, alcachofas, legumbres enteras, cebolla cruda, ajo, pimiento crudo, productos integrales y frutas con piel.
- Tumbarse después de cada comida.
- Llevar prendas de vestir ajustadas que opriman el abdomen.

Si estas medidas no mejoran los síntomas, deberá consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento.

