



BIENESTAR
ESTOMACAL

Antiácidos, ¿cuál te va bien?

Deja de sufrir. En la farmacia existen muchos medicamentos superfectivos que **te aliviarán la acidez. Y de forma rápida.** ¿Sabes cuál es el mejor para tu problema? Te ayudamos a elegir.

por TONI A. NEILA

Cuando hacemos la digestión de una comida muy copiosa o fuerte “tenemos una sensación de ardor en la boca del estómago y en el pecho, detrás del esternón; además, la boca nos sabe amarga”, explica el doctor Pedro María Pallarés, de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Para neutralizar esta molestia, dispones de muchos fármacos: los antiácidos, algunos de venta libre y otros con receta, que elevan el pH del estómago (normalmente, de 2 a 4) y así neutralizan el ácido estomacal. Sólo están contraindicados “en las personas que padezcan insuficiencia renal”, señala el doctor De María Pallarés, “en menores de 12 años o embarazadas, a no ser con prescripción médica”, agrega Mari Carmen Magro, vicepresidenta de SEFAC Madrid (Sociedad Española de Farmacia Comunitaria). Existen antiácidos en líquido, comprimidos, polvo para suspensión, cápsulas, tabletas masticables, efervescentes... Elegir uno depende de cada caso. Éstos son los consejos de nuestros expertos:

Para los casos leves (sales de acción rápida)

Producen un alivio rápido pero de menos de una hora. Por eso, se recomiendan sólo si la acidez es un problema puntual (menos de 4 veces al mes). “Las sales de hidróxido de aluminio, hidróxido de magnesio, almagato, alginato y sucralfato alcalinizan el pH gástrico. Los compuestos que incorporan alginato crean, además, una película protectora para la mucosa estomacal”, explica el doctor De María Pallarés. A algunas de estas sales de aluminio se les añade simeticona, un principio activo que alivia los gases.

¿Cómo hay que tomarlos? “No pueden administrarse con leche, y han de distanciarse al menos media hora de las comidas”, añade Magro. ¿Quiénes deben tener cuidado con ellos? Sólo “los

¿Y SI ESTÁS EMBARAZADA?

LO MEJOR, TOMAR SÓLO UN ANTIÁCIDO (TIPO ALMAX)

Los ardores durante el embarazo son casi una constante. “Nuestra recomendación se centra en el uso de antiácidos propiamente dichos (almagato, hidróxido de aluminio o de magnesio), que son seguros, y en cambiar el estilo de vida”, señala el doctor. No se recomienda el bicarbonato sódico pues puede provocar alcalosis y retención de líquidos por su contenido en sal. “Si se está embarazada, lo más recomendable es usar un antiácido solo, con supervisión médica. El almagato (Almax) es, normalmente, la elección. También la ranitidina en casos más complicados”, concluye la farmacéutica Carmen Magro.

diabéticos y celíacos, por los excipientes que contienen”, señala también la farmacéutica. ¿Cuál es el mejor? Depende de qué necesites:

SALES A BASE DE CALCIO O SODIO. Herederas del popular bicarbonato, neutralizan con eficacia los ácidos estomacales (muy efectivas). Entre ellas, están Rennie, Gaviscón, sales Eno... Sólo si se usan de forma prolongada, “pueden aumentar la retención de líquidos y subir la presión arterial”, señala Magro; así que evítalas si tienes estos problemas o si estás embarazada.

SALES DE MAGNESIO. Además de prevenir la acidez, alivian el estreñimiento (no te excedas de la dosis justa).

SALES CON ALUMINIO. Se presentan, sobre todo, en gel (tipo Almax). Suelen consistir en una mezcla de aluminio y magnesio, no se absorben y su acción se limita al aparato digestivo, con lo que se minimizan sus efectos secundarios. No obstante, no abuses si tienes osteoporosis. “Deben tomarse, aproximadamente, una hora después de las comidas, para no interferir en su absorción”, explica la farmacéutica.

Contra los reflujo por la noche (antiH2)

Actúan uniéndose al receptor de la histamina H2 (sustancia involucrada en la respuesta estomacal) y logran que

nuestro estómago produzca menos ácidos. “Se ha demostrado que no sólo alivian los síntomas sino que también contribuyen a la curación de la mucosa esofágica. En casos de reflujo con predominio nocturno se plantea, habitualmente, su uso”, explica el doctor De María Pallarés. Eso sí, has de tener en cuenta que no son tan rápidos en hacer efecto como las sales, aunque éste dura más. Además, “los que tienen como principio activo la ranitidina pueden usarse en niños y personas que toman Sintron, mientras que los elaborados con cimetidina y famotidina presentan más interacciones con otros fármacos”, señala la farmacéutica.

Los más efectivos y seguros (inhibidores de la bomba de protones)

“Son el pilar fundamental del tratamiento del reflujo (cuando el contenido gástrico pasa del estómago al esófago), la dispepsia (indigestión con ardor), la esofagitis (inflamación del esófago) y las úlceras gastroduodenales”, señala el doctor. Actúan sobre la enzima causante de la acidez, inhibiéndola de forma irreversible.

Su efecto dura muchas más horas que el del resto de los tratamientos, sobre todo si se toman de 30 a 60 minutos

antes del desayuno. Además, son muy seguros, por eso mismo “suelen prescribirse en pacientes polimedcados o en tratamiento con antiinflamatorios, como protectores de la mucosa gástrica (los antiinflamatorios suelen originar úlceras)”, señala la farmacéutica.

Se identifican por el sufijo ‘prazol’ en su nombre (omeprazol, lasnoprazol, pantoprazol, esomeprazol...). Y “salvo en el caso del pantoprazol y el omeprazol, del que hay un medicamento de venta libre, se venden con receta médica”, apunta Carmen Magro, ya que -tomados de forma prolongada- pueden presentar diversos efectos secundarios.

¿QUÉ OCURRE CON EL OMEPRAZOL?

Así, por ejemplo, un reciente estudio de la organización Kaiser Permanente, publicado en la revista *Journal of the American Medical Association*, ha vinculado el uso continuado del omeprazol (uno de los que más se dispensan en la farmacia y que no precisa receta médica) con el déficit de la vitamina B12, cuya carencia puede provocar demencia, anemia, daño neurológico y otras complicaciones. No obstante, “y polémicas aparte, son los antiácidos más adecuados para los pacientes que estén tomando muchas medicinas o antiinflamatorios. Es el médico, en cada caso particular, el que debe recomendarlos o no, pues son fármacos muy eficaces y seguros”, concluye la farmacéutica. ■



Dr. Pedro de María Pallarés, de la Fundación Española el Aparato Digestivo (FEAD)

EL EXPERTO

“EL OMEPRAZOL EN DOSIS CORRECTAS ES SEGURO”

“La noticia de que el omeprazol, en tratamientos largos, está ligado a anemia y enfermedades degenerativas ha causado un gran estruendo entre los pacientes y muchos de ellos han dejado de tomarlo

por cuenta propia. No obstante, si bien es cierto que tiene reacciones adversas, también lo es que si la indicación del tratamiento es correcta, probablemente el daño al abandonar éste sea mayor que el hipotéti-

co riesgo asociado a su uso prolongado. Además, en estos casos se pueden consensuar sin problema con el médico pausas temporales del tratamiento”. Más información en: www.saludigestivo.es