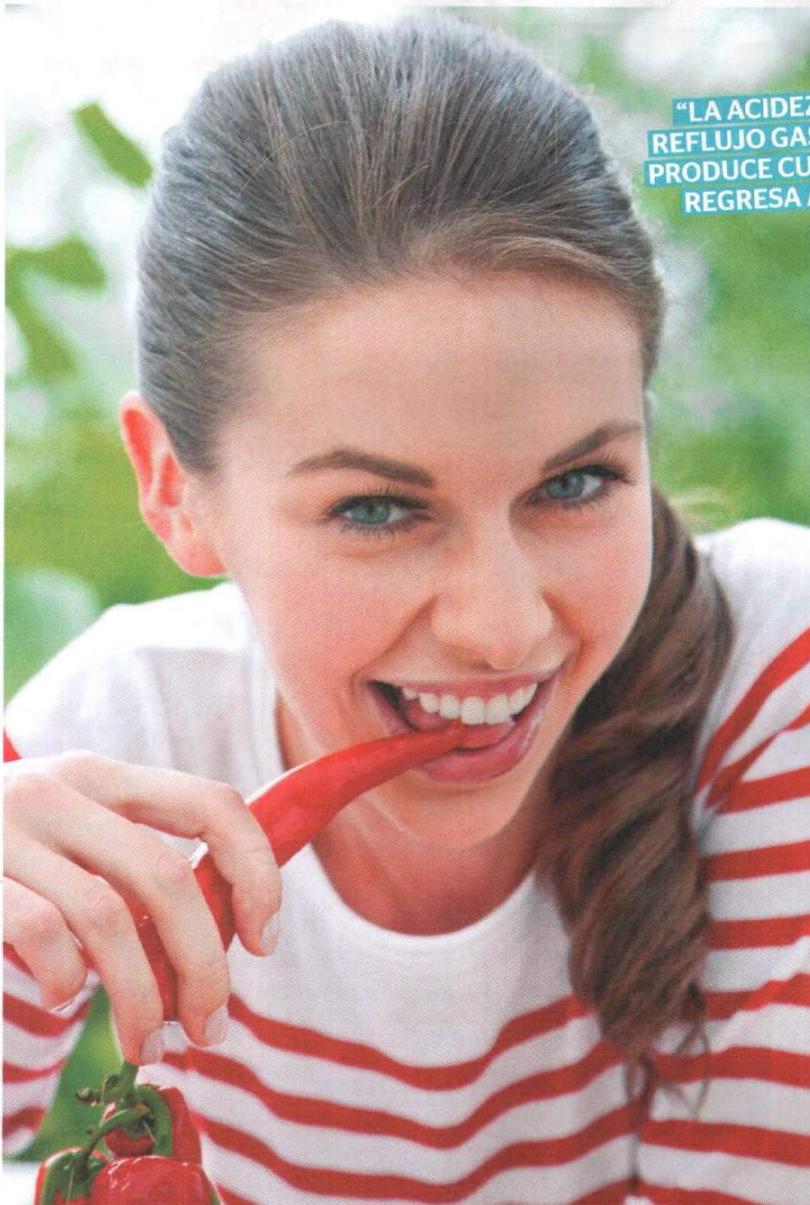




## Salud



**“LA ACIDEZ ES EL PRINCIPAL SÍNTOMA DEL REFLUJO GASTROESOFÁGICO O (ERGE), QUE SE PRODUCE CUANDO EL LÍQUIDO DEL ESTÓMAGO REGRESA AL ESÓFAGO”, DICE LA EXPERTA.**

# Acidez, 8 claves para evitarla

En estas fechas las comidas copiosas y ricas en grasas nos juegan más de una mala pasada en forma de acidez, **que puede convertirse en un problema crónico.** ¿Sabes de cuál se trata y cómo aliviarlo?

por CARMEN SABALETE

### ¿Por qué aparece la acidez?

“Cuando comemos, la comida es transportada desde la boca al estómago a través del esófago, que es una estructura tubular de unos 25 cm de longitud y 2,5 cm de diámetro aproximadamente”, dice la doctora Susana Jiménez Contreras, de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

Y continúa: “Al final del esófago, al nivel de la unión con el estómago, existe un anillo muscular (el esfínter esofágico inferior). Cuando tragamos, este esfínter se relaja para que la comida pueda entrar al estómago y luego se contrae para evitar que la comida y el ácido del estómago vuelva al esófago”.

Pues bien, a veces ese esfínter está débil o se relaja porque el estómago está muy lleno y distendido, con lo que los líquidos del estómago pasan al esófago. “Esto le puede ocurrir a cualquier persona en alguna ocasión, durante escasos segundos tras las comidas, sin causar ningún tipo de síntoma. Pero si estos episodios son más frecuentes o duran más y producen síntomas o daños en el esófago, hablamos de enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE”, agrega la doctora.

### ¿Cómo sabemos si es un ERGE?

“El principal síntoma de esta patología es la pirosis o acidez, que se manifiesta como una sensación de quemazón localizada en el centro del pecho, que puede irradiarse o extenderse a la garganta, incluso se siente un sabor ácido en ella”, dice Jiménez.

Otros síntomas menos comunes son: “Dolor de estómago (en la parte superior del abdomen), dolor centrotorácico sin ardor, dolor o dificultad para tragar o sensación de nudo, tos seca crónica, laringitis, asma de reciente diagnóstico o con síntomas sólo nocturnos, regurgitación de comida o de líquidos ácidos, problemas dentales, sensación de cuerpo extraño en la garganta, sinusitis crónica, neumonía de repetición e incluso despertarse por la noche con sensación de asfixia”.

### ¿Se puede confundir con otra enfermedad?

Pues sí. Según el síntoma que se presente, hay que realizar un diagnóstico diferencial para descartar otras patologías. “Por ejemplo, el dolor en el centro del pecho debe diferenciarse del dolor cardíaco. Puede establecerse por las características del dolor, aunque pue-



► 17 Diciembre, 2014

de ser necesario realizar una serie de pruebas complementarias. Es típico del dolor torácico provocado por acidez que aparezca tras las comidas y que se alivie con antiácidos, y el dolor de origen cardíaco no se relaciona con las comidas y suele aparecer tras realizar esfuerzos físicos y se alivia con el reposo”.

## ¿Qué alimentos y hábitos pueden provocar acidez?

Algunos nutrientes pueden contribuir a relajar el esfínter y favorecer la acidez. Por ejemplo: la cafeína, el chocolate, el alcohol, condimentos (la menta, el ajo, la cebolla), especias como la pimienta, el clavo, la paprika, la mostaza, la canela y las comidas ricas en grasas (frituras, rebozados, empanados, guisos con carnes y salsas grasientas). También los alimentos ricos en fibra, como las legumbres, algunas verduras, frutas con piel, los alimentos integrales y las bebidas con gas.

“Por otra parte, también puede contribuir a la acidez el exceso de peso, el tabaco [disminuye la producción de saliva que contrarresta la acidez y relaja el esfínter], las comidas abundantes y la ropa ceñida [aumenta la presión sobre el estómago]”, agrega la experta.

## Soluciones eficaces

### MANTENERTE EN TU PESO

La obesidad y el sobrepeso favorecen a acidez, ya que el exceso de peso hace que el estómago soporte más presión abdominal (la grasa acumulada presiona el estómago y empuja su contenido hacia el esófago), con lo que puede aparecer el ERGE o la acidez. Si es tu caso, acude a un nutricionista, y comienza por aligerar la grasas de las comida y los excipientes y por hacer más ejercicio.

### A LA HORA DE COMER...

La ansiedad, comer rápido o en abundancia también son factores que provoca acidez. Procura evitarlas, come despacio, masticando bien, en un ambiente tranquilo. “Hay que seguir una dieta equilibrada, con comidas de cantidades pequeñas, repartidas en 5 tomas a lo largo del día, y evitando o minimizando los alimentos que pueden provocar acidez”, dice la doctora Jiménez.

### ... Y A LA DE DORMIR

“Hay que esperar al menos tres horas antes de tumbarse tras comer”, agrega la experta. Así que no te vayas a la cama nada más cenar (deja que transcurran las



**Dra. Susana Jiménez Contreras**  
 (FEAD, SALUDIGESTIVO.ES).

## Nuestra experta

“NO HAY ALIMENTOS QUE CONTRARRESTEN LA ACIDEZ”

“Una vez que se padece acidez no recomendamos ningún alimento para reducirla. Tradicionalmente, se pensaba que la leche o el bicarbonato la solucionaban, pero hoy es preferible tomar los fármacos disponibles. En este sentido, los inhibidores de la bomba de protones (omeprazol) son seguros. A largo plazo pueden provocar infecciones intestinales o mala absorción de la vitamina B12, de minerales como el calcio y el magnesio, pero estos riesgos son muy pequeños”.

horas necesarias para hacer la digestión). Duerme con la parte superior del cuerpo algo inclinada; así evitarás que el esfínter sufra una presión excesiva (“es recomendable elevar el cabecero de la cama unos 8 o 10 cm, sobre todos quienes presenten síntomas por la noche”).

### ESPERA PARA HACER DEPORTE

“La práctica de actividad física con el estómago lleno facilita también el retroceso del alimento hacia el esófago, por lo que es mejor esperar unas dos horas antes

de realizar una actividad intensa”, explican en la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard (Estados Unidos).

### ¡UN CHICLE DE MENTA!

Lo apunta tanto la doctora Jiménez como los expertos de Harvard: masticar chicle (por supuesto, sin azúcar) estimula la salivación, lo que ayuda a neutralizar los ácidos del estómago.

### TOMA UN ANTIÁCIDO

“De forma general, para la acidez puntual disponemos de antiácidos (sales de aluminio, hidróxido de magnesio, almagato y alginato), que calman los síntomas rápidamente pero que no curan la mucosa del esófago. Estos fármacos consiguen aliviar los síntomas en el 25 % de los pacientes”, explica Jiménez.

### FÁRMACOS COMO EL OMEPRAZOL

“En el caso de que los síntomas se presenten de forma habitual, incluso siguiendo las recomendaciones de estilo de vida, debemos consultar con nuestro médico, que optará por un fármaco inhibidor de la bomba de protones (omeprazol y similares) o un antagonista H2 (es decir, ranitidina y demás)”, añade la experta.

El tratamiento debe seguirse durante 8 semanas en la mayoría de los casos. Transcurrido este tiempo, hay que disminuir la dosis o suspenderlo. Pero “si se vuelven a presentar síntomas a los tres meses, probablemente se recomendará seguir el tratamiento de forma indefinida, y si se consigue que no haya síntomas en los siguientes tres meses se prescribirá tomarlo de forma intermitente. Los fármacos inhibidores de protones son seguros. Las principales complicaciones de ingerirlos durante largo plazo son pequeñas. Lo único es aprender a ajustar la dosis necesaria”, puntualiza. ■

## REMEDIOS NATURALES

✓ **MANZANILLA.** Mejora la digestión y la relajación y ayuda a neutralizar el pH ácido del estómago.  
 ✓ **REGALIZ.** Calma el estómago. Hay que tomarlo con precaución, ya que si presenta ácido glicirrético sube la tensión (tienes que elegir una modalidad que no lo lleve).

✓ **ALOE VERA.** Disminuye las irritaciones del estómago y del esófago (el zumo reduce la inflamación: se recomienda beber de medio a un cuarto de vaso antes de las comidas).  
 ✓ **JENGIBRE.** Es de los remedios más antiguos contra la acidez y los mareos. Puedes tomarlo

en infusión o fresco en tus platos.  
 ✓ **MALVAVISCO.** Presenta mucilagos (fibra) que protegen la pared del esófago. Se recomienda tomarlo en infusión (máximo, tres veces al día).  
 ✓ **OLMO AMERICANO.** Antiinflamatorio y antioxidante. Tómalo después de las comidas.