



No te pases con los antiácidos

Son un remedio rápido frente al ardor de estómago, pero no son tan inofensivos como aparentan. Conoce sus efectos secundarios. **por** CARMEN SABALETE

En estas fiestas de comidas copiosas, la mayoría de nosotras los llevamos como remedio exprés frente a la acidez y las digestiones pesadas, ya que proporcionan un alivio rápido al ardor y se pueden obtener sin prescripción médica. Sin embargo, precisamente por eso y por sus efectos secundarios, no debemos tomarlos a la ligera, ya que pueden interferir en la absorción de otros fármacos, producir diarrea o estreñimiento, comprometer al corazón y ariñón de diversas formas... Ya sabes, ten cuidado con ellos y toma nota de estos consejos.

LAS DOS CARAS DE LOS ÁCIDOS

La elevada acidez de los jugos que secreta el estómago es fundamental tanto para proteger el organismo de agentes nocivos externos, como para convertir los alimentos ingeridos en la masa semisólida que pasa al intestino.

Las células de la capa interna del estómago secretan cada día 2,5 litros de una mezcla de agua, ácido clorhídrico y enzimas, que conocemos como ácidos gástricos. Para protegerse de la acidez de esta composición, dicha capa estomacal se renueva constantemente y secreta moco y bicarbonato. Sin embargo, a veces se produce cierto desequilibrio, por ejemplo al abusar de la comida, y se genera más ácido

o bien la acción neutralizadora de las paredes no es suficiente. Entonces, aparecen síntomas como hinchazón, dolor de estómago, sensación de acidez o ardor...; es decir, dispepsia.

¿ES SÓLO ACIDEZ O ALGO MÁS?

“Es habitual que los ardores aparezcan tras las comidas y pueden localizarse en la porción más superior y central del abdomen, denominada popularmente boca del estómago, o bien ascender desde ahí hasta la garganta. En el primer caso pueden deberse a un aumento bien ocasional o habitual de la producción de ácido, y pueden ser síntomas de enfermedades como la dispepsia crónica no ulcerosa o la úlcera gástrica o duodenal, y en el segundo caso del tránsito del ácido del estómago al esófago (reflujo gastroesofágico)”, explica el doctor Manuel Castro Fernández, experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo.

¿CÓMO ACTÚAN LOS ANTIÁCIDOS?

Según informa la OCU, la acción de los antiácidos no se basa en reducir el volumen del ácido clorhídrico secretado por el estómago, sino en elevar el pH de éste para neutralizarlo, lo que proporciona un alivio rápido del ardor. Por eso, lo esencial en estos productos son sus ingredientes activos (lee el recuadro inferior).

¿Mejor una infusión?

Uno de los remedios más populares para paliar las molestias digestivas son las tisanas de manzanilla, salvia o menta. Sin embargo, “no existen pruebas concluyentes de su eficacia”, explican en la OCU. Por otro lado, la Agencia Europea del Medicamento ha aprobado el empleo de preparados de regaliz -comsiderado un medicamento de uso tradicional- para aliviar el ardor de estómago, aunque tampoco se cuentan con evidencias científicas de sus beneficios.

¿ACIDEZ EN EL EMBARAZO?

Se trata de una molestia muy frecuente en esta etapa. Se debe a que el nivel de progesterona aumenta, y relaja la válvula que une el tubo digestivo y el estómago, con lo que los ácidos del estómago suben al esófago y provocan la acidez (sensación de bilis en la garganta). Para aliviar los síntomas, puede tomarse algún fármaco antiácido, pero siempre hay que consultar al médico o al farmacéutico.



¿Cuáles son los más comunes? “El bicarbonato sódico y las sales de aluminio, magnesio o calcio, que están comercializados bien como comprimidos, sobres o en suspensión, conteniendo dichas sustancias de forma aislada o asociadas con otras”, afirma el doctor Castro.

¿SIEMPRE SON INOCUOS?

El mismo doctor explica: “Se puede decir que el consumo ocasional, no diario, de antiácidos no ocasiona problemas. Se recomiendan a personas con ardores esporádicos, como tratamiento sólo de los síntomas. No son recomendables, en cambio, para quienes sufren ardores diarios, intensos, en cualquier momento del día o de la noche, con lo que dificulta su actividad sociolaboral o conciliación del sueño”. Y agrega: “Si se consumen de forma habitual se debe considerar efectos adversos como diarrea o estreñimiento (magnesio y aluminio); disminución de la absorción de otros fármacos (se deben espaciar en 2-3 horas los tratamientos); el bicarbonato sódico debe evitarse, por la retención de líquidos, en personas con hipertensión o cardiopatías; los preparados con calcio pueden originar hipercalcemia y favorecer las piedras de riñón (se debe tener mucha precaución al indicar antiácidos en personas con insuficiencia renal). ■

Los protectores gástricos (omeprazol) se recomiendan cuando el ardor es diario: inhibe la producción de ácido.

¿Cuáles hay en el mercado?

LOS MÁS FRECUENTES (SIN RECETA MÉDICA).

- 1. Bicarbonato y sales.** Neutralizan los ácidos, pero se aconseja usarlos de forma esporádica (se absorben y actúan fuera del aparato digestivo).
- 2. Almagato y magaldrato.** Se trata de sales de magnesio y aluminio (por ejemplo: Almax). No se absorben y su acción se limita al aparato digestivo. Resultan más eficaces líquidos.
- 3. Pantoprazol.** Trata el reflujo, por eso su efecto sobre la acidez no es inmediato (tarda 2-3 días). No debe usarse de forma habitual sin consultarse con el médico.
- 4. Antiflatulentos.** Gracias a la simeticona, alivian los gases, pero su eficacia frente a otros síntomas es muy limitada. En este grupo están AeroRed y Meteoril.
- 5. Magnesio y aluminio.** Son más eficaces si se combinan (se contrarrestan sus efectos adversos; la diarrea en el caso de las sales de magnesio y el estreñimiento en las de aluminio).
- 6. Antagonistas H2.** Ranitidina y la famotidina reducen los ácidos, el reflujo y -a dosis bajas- el ardor. No se deben tomar más de una semana.