



TODO SOBRE LA ACIDEZ

**Preguntas frecuentes
(FAQ) del paciente con
acidez gástrica**



Almirall

Soluciones pensando en ti

www.clubdelafarmacia.com



Farmateca

Reservados todos los derechos.

Material original realizado a partir del contenido de la web www.almax.com.

Maquetado por El Club de la Farmacia.

Edición, Junio 2014.

Introducción

Noto una sensación de ardor en el estómago...

- ...¿es acidez?
- ...¿qué debo hacer?
- ...¿debo ir al médico?
- ...¿por qué aparece?
- ...¿por qué mis remedios no sirven?
- ...después de comer ¿qué puedo hacer?
- ...y empeora al acostarme ¿qué puedo hacer?
- ...¿qué puedo hacer yo?
- ...y tomo antiácidos ¿qué debo saber?
- ...y tomo anti-H2 ¿qué debo saber?
- ...y tomo IBPs ¿qué debo saber?
- ...y estoy embarazada ¿qué debo saber?

Recursos sobre acidez gástrica en el Club de la Farmacia

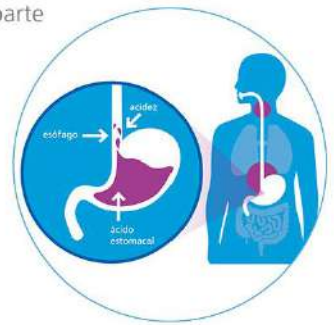
Introducción

La acidez gástrica es un síntoma frecuente, que se presenta de forma intermitente por lo menos en un 40% de la población. Puede relacionarse no solo con la patología digestiva, sino también con enfermedades de otros órganos y enfermedades sistémicas, así como con el consumo de determinados fármacos o de alcohol.

Los términos "ardor", "calor", "acidez" o pirosis (en inglés *heartburn*) expresan una sensación de quemazón de localización retroesternal o en la parte superior del epigastrio que puede irradiar al cuello y brazos.

De forma característica se agrava al inclinarse hacia delante, al estirarse o al acostarse, y empeora después de las comidas. Se alivia con la postura erecta, tragando saliva o agua y, sobre todo, con antiácidos.

Se presenta ocasionalmente en la población sana, pero cuando su frecuencia e intensidad aumenta suele indicar una disfunción esofágica.



La mayoría de las personas que experimentan acidez gástrica controlan sus síntomas automedicándose, y únicamente un 5-10% acude a la consulta médica para el diagnóstico y tratamiento. Como consecuencia, **en la oficina de farmacia la consulta relacionada con las causas y el tratamiento de la acidez gástrica es muy habitual.**

Noto una sensación de ardor en el estómago...



Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿es acidez?



El estómago produce ácido para digerir los alimentos. Sin embargo, la sensación de ardor o acidez gástrica se produce cuando el contenido del estómago, junto con los ácidos gástricos, alcanza las paredes del esófago (reflujo gastroesofágico) produciendo irritación y sensación de quemazón.

De forma característica, la acidez gástrica...

- Consiste en una sensación de quemazón justo por debajo o por detrás del esternón.
- Puede ir acompañada de un sabor ácido o agrio en la boca.
- Se agrava al inclinarse hacia delante, al estirarse o al acostarse, y empeora después de las comidas.
- Se alivia con la toma de antiácidos y con la postura erecta.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿qué debo hacer?



La sensación de ardor es una señal de que el contenido ácido del estómago alcanza las paredes del esófago dirección a la boca (reflujo gastroesofágico). Las medidas a aplicar están dirigidas a evitar la salida del contenido del estómago y/o reducir la producción de ácido.

Cómo conseguirlo:

- Si se trata de un síntoma aislado, se puede prevenir o aliviar con algunos cambios en los hábitos de alimentación y de estilo de vida.
- Si no es suficiente, se puede complementar con la toma de medicamentos. Algunos pueden adquirirse, por consejo del farmacéutico, sin receta médica y para otros es necesaria la receta médica.
- Si el síntoma se hace crónico, podrían aparecer situaciones más graves, como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), la gastritis o la úlcera gástrica.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿debo ir al médico?



La mayoría de las veces la acidez gástrica carece de significado patológico grave y suele recurrirse a la automedicación o al consejo del farmacéutico. Sin embargo, hay situaciones que pueden sugerir la existencia de una enfermedad como base, y que hacen necesaria la consulta al médico:

Cómo conseguirlo:

- Si no se siente alivio después de tomar medicamentos de venta sin receta durante 14 días o poner en práctica las sugerencias en cuanto a estilo de vida.
- Si la frecuencia e intensidad de los síntomas aumenta.
- Si aparecen otros signos y síntomas como: dificultad o dolor al tragar, sangre en vómitos o heces, ronquera matutina, tos nocturna, anemia o pérdida de peso o de apetito sin causa aparente.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿por qué aparece?



La sensación de ardor o quemazón no siempre aparece por un mismo motivo. La acidez indica la presencia de ácido del estómago en otras partes del sistema digestivo, y esto puede ocurrir en:

- Personas sanas, de manera ocasional. Es más habitual cuando hay sobrepeso y en mujeres embarazadas. Esta sensación puede aparecer tras una comida abundante o al acostarse.
- Personas sanas tras un tratamiento prolongado con determinados fármacos.
- Personas con alteraciones en la retención del contenido del estómago o alteraciones en el proceso de la digestión de los alimentos.
- Personas afectadas por enfermedades como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), la gastritis o la úlcera gastroduodenal, entre otras.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿por qué mis remedios no sirven?



Con frecuencia basta con introducir unos cambios adecuados en la dieta y en el estilo de vida para que la acidez mejore. Sin embargo, entre estas medidas, existen algunas usadas tradicionalmente que se ha demostrado que no funcionan, como:

- Tomar leche produce un alivio transitorio por ser un alimento que contrarresta la acidez del estómago. Sin embargo, actualmente se desaconseja ya que, tras el alivio inicial, estimula una mayor producción de ácido en el estómago debido a su contenido en calcio, caseína y grasa.
- Dormir con varias almohadas. No se aconseja porque hace que el cuerpo se doble por la cintura, lo que ejerce más presión sobre el estómago, facilitando la regurgitación. Actualmente se aconseja colocar 2 bloques de 15 cm bajo las patas de la cabecera de la cama, lo que evita el contacto del ácido con la boca del estómago, pero sin presionarlo.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
después de comer ¿qué puedo hacer?



La sensación de ardor empeora después de comer. Seguir unos sencillos consejos como medida complementaria a la medicación puede ayudar a evitar su aparición o a aliviar los síntomas:

- Evitar ciertos alimentos y bebidas que pueden provocar acidez: alimentos grasos (mantequilla, queso, embutidos, salsas y pasteles), comidas fritas o muy condimentadas con especias, chocolate, tomate, cítricos (limones, naranjas y pomelos), alcohol, café, té y las bebidas gaseosas o con cafeína o cola.
- Evitar las comidas copiosas y procurar comer menos cantidad y con más frecuencia.
- Evitar ingerir los alimentos demasiado fríos o demasiado calientes, ya que irritan la pared del estómago.
- Masticar adecuadamente la comida.
- No realizar ejercicio físico intenso después de comer.

**Noto una sensación de ardor en el estómago...
y empeora al acostarme ¿qué puedo hacer?**



La sensación de acidez gástrica puede empeorar al acostarse, especialmente después de comer. Sin embargo, es posible prevenir la acidez o complementar el efecto de la medicación para aliviar los síntomas con unos sencillos consejos:

- No acostarse antes de 2-3 horas después de comer.
- Colocar 2 bloques de 15 cm bajo las patas de la cabecera de la cama; esto puede ayudar a que el ácido permanezca en el estómago. El simple hecho de usar más almohadas no ayuda porque hace que su cuerpo se doble por la cintura y esto ejerce más presión sobre el estómago.
- Recostarse sobre el costado izquierdo, ya que facilita el vaciado gástrico.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
¿qué puedo hacer yo?



Para evitar la sensación de acidez es recomendable tomar medidas específicas relacionadas con los hábitos de alimentación y de estilo de vida:

- Mantenerse en un peso saludable, ya que el sobrepeso aplica presión sobre el estómago, forzando la salida de los alimentos hacia la boca.
- Dejar de fumar, ya que el tabaco debilita el esfínter que cierra la entrada al estómago.
- No usar ropa ajustada ni cinturones, para no presionar el estómago.
- Revisar con su médico o farmacéutico la medicación que está tomando, para comprobar si algún fármaco es el responsable de su acidez.
- Realizar ejercicio físico de forma regular.
- Controlar el estrés, en la medida de lo posible.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
y tomo antiácidos ¿qué debo saber?



Los antiácidos son los medicamentos más utilizados en el tratamiento de la acidez gástrica. Para utilizarlos bien, debemos saber que:

- Actúan neutralizando el ácido en el estómago.
- Se pueden adquirir sin receta médica.
- Producen un alivio rápido a corto plazo.
- No se deben tomar durante más de 14 días.
- Deben tomarse media hora después de las comidas o cuando surjan las molestias.
- Se debe espaciar la toma del antiácido 2-3 horas a la de cualquier otro medicamento, para evitar interacciones entre los fármacos.
- En el caso de tomar también un fármaco que disminuya la secreción ácida del estómago (anti-H2 o IBP's), se deberán tomar con dos horas de margen, ya que el antiácido puede disminuir el efecto del anti-H2 o el IBP.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
y tomo anti-H2 ¿qué debo saber?



Lea las instrucciones



de este medicamento y



consulte al farmacéutico

Los antisecretores del tipo anti-H2 son fármacos que:

- Disminuyen la cantidad de secreción ácida en este órgano.
- Aceleran la cicatrización en caso de la úlcera.
- Son eficaces en la prevención de las úlceras gastroduodenales asociadas a antiinflamatorios (AINE).
- Su mayor inconveniente es que desarrollan tolerancia. Es decir, con el tiempo van perdiendo su eficacia antisecretora.
- Se pueden tomar con las comidas o al acostarse.
- En el caso de tomar también un antiácido, se deberá tomar con dos horas de separación, ya que el antiácido pueden disminuir el efecto del anti-H2.
- Tardan aproximadamente 2 horas en hacer efecto.
- A este grupo pertenecen la cimetidina, famotidina, nizatidina, roxatidina y ranitidina.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
y tomo IBPs ¿qué debo saber?



Los antisecretores del tipo IBP (Inhibidores de la Bomba de Protones) son fármacos que:

- Actúan inhibiendo la formación del ácido en el estómago.
- Son los antisecretores más potentes.
- Su uso no genera tolerancia, es decir, el fármaco no pierde efecto al utilizarlo mucho tiempo.
- Después de la toma, se pueden tardar 4 horas o más en sentir alivio completo y 3 días en tener un efecto estable de tratamiento.
- Se suele tomar una sola vez al día, preferentemente por la mañana y 30 minutos antes de las comidas.
- En caso de necesitar una dosis mayor, se podrá tomar cada 12 horas.
- Los principales fármacos de este grupo son el omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, esomeprazol y rabeprazol.

Noto una sensación de ardor en el estómago...
y estoy embarazada ¿qué debo saber?



La mayoría de las mujeres embarazadas sufren acidez a causa de los cambios hormonales, que producen la relajación del músculo de la entrada del estómago. Suele empeorar a lo largo del embarazo por el aumento del volumen abdominal, que oprime el estómago. Aspectos específicos a tener en cuenta:

- La aplicación de las recomendaciones en las comidas, al acostarse y en el estilo de vida, en muchos casos es suficiente para aliviar el síntoma.
- El uso incorrecto de determinados medicamentos puede tener efectos nocivos tanto para la madre como para el futuro bebé.
- En caso de ser necesaria la terapia farmacológica, su uso se recomienda que empiece después del primer trimestre.
- Los antiácidos que contienen hidróxido de aluminio o de magnesio, carbonato cálcico, o ácido alginico son seguros para su uso en el embarazo a las dosis recomendadas, aunque se debe evitar su uso prolongado.
- Los anti-H2 y los IBP, se tomarán solo bajo consejo o prescripción médica y siempre y cuando las otras posibilidades no haya sido efectivas.



Farmateca

Recursos sobre acidez gástrica en el Club de la Farmacia

- Información sobre **Acidez** en las Farmafichas en relación a:

- o [Actualización de la patología](#)
- o [Atención farmacéutica](#)
- o [Información a pacientes](#)
- o [Recursos online y Apps](#)



- Materiales de formación en formato de presentación:

- o [Farmactiva](#)
- o [Minifarmactiva](#)



• **Videos:** Quemedaspara



Video en el que los farmacéuticos de "Quemedaspara" nos recuerdan la información más relevante sobre los antiácidos.



Video realizado por los farmacéuticos de "Quemedaspara" sobre las diferencias entre los antiácidos y el omeprazol.

Más material relacionado que encontrarás en la **Farmateca**:

- [*Preguntas frecuentes \(FAQ\) sobre el dolor musculoesquelético en la oficina de farmacia.*](#)



- [*Infografía sobre Acidez gástrica, para descargar desde la Farmateca.*](#)



Almirall cerca de la farmacia



 **Club de la Farmacia**
www.clubdelafarmacia.com

 900 122 592  club@clubdelafarmacia.com

 <http://twitter.com/clubfarmacia>

 <http://facebook.com/#clubfarmacia>



Soluciones pensando en ti

www.clubdelafarmacia.com