

¿Se puede evitar la acidez?

En muchas ocasiones hemos escuchado a personas que refieren tener acidez o ardor o aún más descriptible “fuego” en el estómago ¿De qué se trata?

La acidez gástrica o pirosis se debe al ascenso de los ácidos gástricos del estómago al esófago, lo cual genera una sensación de ardor y malestar en la persona.

La acidez gástrica es una sensación de ardor debajo o detrás del esternón que puede irradiarse hacia el cuello o la garganta. Suele producirse cuando el contenido ácido del estómago vuelve hacia el esófago, generando irritación del mismo, lo que causa la acidez.

La principal causa de la acidez es el reflujo gastroesofágico, pero existen otros factores que pueden agravar el cuadro:

- consumo de alimentos que irritan la mucosa del estómago
- tabaco
- algunos medicamentos
- comer en exceso
- estrés
- embarazo

¿Se puede evitar?

Sí, generalmente con una dieta evitando los alimentos que pueden desencadenar el reflujo:

- Alcohol
- Bebidas que contengan cafeína como el café y el té
- Gaseosas
- Chocolate
- Jugos y frutas cítricas
- Alimentos condimentados o grasos; productos lácteos ricos en grasa

-Tomates y salsas de tomate

Asimismo, se recomienda no fumar y reducir las porciones de comida. Es mejor comer más veces poco.

También existen medicamentos que ayudan a reducir los síntomas de la acidez. Si se sufre de acidez frecuente, es necesario realizar la consulta al Centro de Salud más cercano.

Dra. Beatriz Sequeira

MP225965