¿Sientes acidez con frecuencia?

Consejos sencillos para aliviarla y reconocer cuándo necesitas ayuda.

7 CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Come porciones moderadas. Evita las comidas muy abundantes, especialmente en la noche.

2. Cena con tiempo. Procura terminar de comer al menos 3 horas antes de acostarte.

3. Reconoce tus desencadenantes. Café, chocolate, picante, cítricos o comidas grasosas pueden molestarte. No tienes que eliminarlos todos si no te producen síntomas.

4. Si tienes acidez nocturna, eleva la cabecera. Usa una cuña o eleva la cabecera de la cama entre 15 y 20 cm.

5. Si tienes sobrepeso, bajar de peso puede ayudar. La pérdida de peso, cuando corresponde, puede reducir el reflujo.

6. Evita fumar. El tabaco puede favorecer los síntomas de reflujo.

7. Revisa el uso frecuente de medicamentos. Si necesitas omeprazol o antiácidos a menudo, consulta. Algunas personas sí requieren tratamiento prolongado, pero debe estar indicado.

¿Cuándo buscar ayuda?

AGENDA UNA CONSULTA SI…

- Tienes acidez dos o más veces por semana.
- Los síntomas persisten, regresan o interrumpen tu sueño.
- Necesitas medicamentos con frecuencia para sentirte bien.

BUSCA ATENCIÓN MÉDICA PRONTA SI…

- Se te dificulta tragar o sientes dolor al hacerlo.
- Presentas vómitos persistentes.
- Pierdes peso sin proponértelo.
- Vomitas sangre o tienes heces negras.

ACUDE A EMERGENCIAS

Si tienes dolor u opresión en el pecho, especialmente con falta de aire, sudoración o dolor hacia el brazo o la mandíbula. No asumas que es acidez.

¿La acidez sigue apareciendo a pesar de estos cambios?

Una evaluación permite decidir qué tratamiento necesitas y si está indicado realizar estudios.

Dra. María Teresa Moreta
Gastroenteróloga · Endoscopista · Neurogastroenteróloga
Consultas en Santo Domingo y Haina
Cuido con amor tu salud digestiva.

Referencias: Katz PO et al. ACG Clinical Guideline. Am J Gastroenterol. 2022;117:27–56. Yadlapati R et al. AGA Clinical Practice Update. Clin Gastroenterol Hepatol. 2022;20:984–994.e1.