



*Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social*  
*(SESPAS)*

**ENFERMEDAD**  
**ACIDEZ ESTOMACAL**

Santo Domingo, R. D.

## ¿QUÉ ES?

Acidez, indigestión y "ardor de estómago" son algunos de los términos usados para describir estas molestias gastrointestinales.

## CAUSAS

La hiperacidez se origina por una irritación del estómago o del esófago (el conducto que une la boca con el estómago). La mucosa que recubre el estómago está protegida contra los efectos de los jugos gástricos que participan en el proceso digestivo, pero algunos factores, como el alcohol, las comidas grasosas, la cafeína, algunos medicamentos y el estrés, pueden destruir esta defensa. Las molestias en la acidez generalmente se relaciona con la alimentación y la postura de una persona, aunque también puede presentarse con los síntomas del reflujo gastroesofágico.

Algunos factores pueden contribuir al problema de acidez, por ejemplo el sobrepeso y el embarazo. Las personas que fuman también tienen mayores probabilidades de presentar esta enfermedad.

## PREVENCIÓN

Evite tomar alimentos, bebidas y medicinas que puedan irritar la mucosa del estómago como pueden ser:

- Alimentos fritos o muy grasosos
- Chocolate
- Menta
- Alcohol
- Café
- Bebidas gaseosas
- Jugos o frutas cítricas
- Salsa de tomate
- Mostaza
- Algunos medicamentos para combatir el dolor, por ejemplo ácido acetilsalicílico.

Reduzca las porciones de comida, evite fumar, si es necesario, baje de peso. Eleve su cama 10 centímetros, en la parte de la cabecera. Procure cenar de dos a tres horas antes de acostarse. Evite la ropa muy ajustada, especialmente en la cintura.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El objetivo del tratamiento es prevenir la producción de ácido del estómago o neutralizarlo. Algunos medicamentos reducen la cantidad de ácido producido en el estómago y ayudan a prevenir el ardor. Otros neutralizan el pH del ácido del estómago aliviando los síntomas rápidamente.

Es muy común que las personas que padecen acidez traten el problema por su cuenta y recurran a la automedicación de todo tipo de antiácidos. Esto puede resultar peligroso ya que éstos pueden tener interacciones con algunos fármacos, por lo que es recomendable consultar al médico antes de tomarlos. Además algunos antiácidos tienen un alto contenido de sal, por lo que las personas con enfermedades cardiovasculares deben usarlos con precaución.