



## ¿Tengo ?

La acidez o pirosis es una sensación de ardor o quemazón en la zona retro-esternal, que asciende desde el hueco epigástrico hacia la boca, acompañado a veces de regurgitación con sabor ácido y ardiente o amargo.

La acidez de estómago se produce por un cierre inadecuado del esfínter esofágico inferior, que ocasiona el ascenso del ácido del estómago hacia el esófago, con irritación de este último.

Las CAUSAS principales: REFLUJO GASTROESOFAGICO, HERNIA DE HIATO, MEDICAMENTOS ( antiácidos, corticoides, antidepresivos, ansiolíticos, hierro entre otros), DISPEPSIAS OCASIONALES POR EXCESOS.

## ¿Cuándo ir al médico?

Tiene acidez al menos dos veces por semana

Síntomas alertantes:

- Dificultad para tragar (saliva o alimentos).
- Vómitos oscuros o con sangre.
- Deposiciones sanguinolentas o de color negro.
- Ronquera, afonía, tos, garganta seca, sensación de que “le falta el aire” o pitidos en el pecho.
- Dolor que se dirige hacia el cuello u hombro.
- Sudoración cuando siente las molestias.
- Pérdida de peso o del apetito sin otra causa explicable.
- Toma de antiinflamatorios (ácido acetilsalicílico, ibuprofeno, etc.) u otros fármacos que producen acidez como efecto adverso.

## 5 Pautas de autocuidados

- Evitar el sobrepeso.
- Evitar comidas copiosas, sino más frecuentes y menos abundantes.
- Intentar comer dos o tres horas antes de acostarse.
- Identificar y evitar alimentos que le producen síntomas. De modo general, empeoran la acidez de estómago los siguientes:
  - Café, té y bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y alcohol.
  - Comidas con alto contenido en grasas o muy condimentadas.
  - Chocolate y menta.
  - Productos derivados del tomate y cítricos.
- En los casos en que los ardores empeoran durante la noche, se debe elevar la cabecera de la cama (10-20 cm.), utilizando tacos de madera en las patas de la cama o cojines bajo el colchón.
- Evitar la ropa ajustada y los cinturones apretados.
- Evitar o dejar de fumar. El tabaco empeora la acidez de estómago.

## Tratamientos y precauciones.

- **Los antiácidos de acción rápida** son la medida farmacológica de primera elección.
- **PLANTAS MEDICINALES**, que ayudan al buen funcionamiento del sistema digestivo ANGELICA, CHELIDOLIUM, MATRICARIA, REGALIZ, MELISA, CARDO MARIANO, POLEO, MENTA, entre otras.
- **FITOTERAPIA QUE MEJORA LA DIGESTION**, PAPAYA, REGALIZ, ALOE, ENZIMAS DIGESTIVAS.
- **La famotidina u otros antiH2** en pacientes con dispepsia nodiagnosticada en uso continuado o valorada por un médico, pueden ocasionar el retraso del diagnóstico médico.
- **DIMETICONA**, cuando la acidez va acompañada de gases.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA  
Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.