

P  
H  
C

# ACIDEZ GÁSTRICA

Es una **sensación de quemazón o ardor que sube desde el estómago hasta la garganta o la laringe.**

## Preguntas PHARMACARE

- ¿Dónde presenta el dolor?
- ¿Desde cuando presenta los síntomas?
- ¿Ha tomado algo para intentar aliviarlo?
- ¿Está usted embarazada?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



## ¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

**Reducir la cantidad** de comida en cada toma.

Realizar al menos **5 comidas pequeñas al día.**

Evitar alimentos que potencialmente agravan los síntomas de reflujo: **café, chocolate, bebidas carbonatadas, alimentos picantes, alimentos ácidos (cítricos y tomates), alimentos con alto contenido de grasa, menta, cebolla y alcohol.**



## OTROS HÁBITOS:

**No acostarse con el estómago lleno y evitar comer en las 2-3 horas previas a ir a la cama.**

Evitar ropa o cinturones muy **ajustados** en la cintura.

**Bajar de peso** si hay sobrepeso.

Reducir el **estrés.**

Dormir con la cabeza **elevada** unos **15 cm.**

## TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- **IBP** (omeprazol, lansoprazol, rabeprazol, pantoprazol).
- **Antagonistas H2** (famotidina, cimetidina, nizatidina).
- **Antiácidos** como almagato o combinaciones de carbonato de calcio, bicarbonato y alginato sódico.

## TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO COMPLEMENTARIO

- **"Antiácidos naturales"** como regaliz, (con precaución en hipertensión).
- **Infusiones** de manzanilla, tila, canela, etc.
- Formulaciones con **alginato y ácido hialurónico** que acompañan a los antiácidos tradicionales a base de carbonatos son mas eficaces.

## ¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR ACIDEZ GÁSTRICA?

- Si la **acidez no desaparece** tras varias semanas de cuidados.
- Si se **pierde peso sin querer.**
- Si aparece **dificultad para tragar.**
- Si hay **tos o sibilancias persistentes.**
- Si los síntomas **empeoran** con **antiácidos** o con **bloqueantes H2.**
- Si hay vómitos o náuseas **frecuentes** o **regurgitación** de contenido gástrico.



## BIBLIOGRAFÍA

**Fuentes:** Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

**Adaptación:** Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

**Supervisión científica:** Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR  
MÀ  
CIADEL  
MER  
CAT

*Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....*

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com