

26 trucos y consejos



para prevenir la acidez



¿Qué es la acidez?

La acidez gástrica es una sensación de ardor justo debajo o detrás del esternón. Comienza en la boca del estómago y puede irradiarse hacia el cuello o la garganta.

Es normal experimentarla alguna vez.

De hecho, se intensifica tras las comidas, especialmente si éstas son copiosas y abundantes en grasa o bien si se acompañan de alcohol, café, bebidas gaseosas, zumos de frutas o tabaco.

Uno de cada 10 adultos tiene acidez al menos una vez a la semana, y uno de cada tres, cada mes.

¿Por qué se Produce?

En ocasiones el ácido del estómago puede salir y subir hacia el esófago (reflujo), produciendo los síntomas de ardor o sensación quemante propios de la acidez. El motivo es que el esfínter entre el esófago y el estómago, que sólo se abre para permitir el paso de alimentos, no cierra correctamente. Las causas pueden ser variadas: comidas muy abundantes y realizadas con prisas, algunos alimentos, el embarazo o el sobrepeso, ciertos fármacos, abusar del alcohol, así como trastornos como la hernia de hiato o la Enfermedad por Reflujo Gastro-Esofágico (ERGE).

¿Qué síntomas da?

El ardor o acidez de estómago se caracteriza por una sensación de quemazón que comienza en la boca del estómago y se desplaza hasta llegar a la garganta. Se suele presentar una hora después de ingerir los alimentos y puede durar varias horas.

A veces parece que la comida o los líquidos regresan a la garganta o boca con un sabor ácido, sobre todo si nos agachamos o recostamos (reflujo esofágico).





¿Tiene que ver con la enfermedad por reflujo gastro-esofágico?

El ardor, quemazón o acidez, que asciende desde el estómago hacia la garganta, es el principal síntoma de la Enfermedad por Reflujo Gastro-Esofágico (ERGE). En este caso, los síntomas de acidez se producen de forma continuada. Es conveniente consultar al médico, quien valorará la necesidad de realizar una endoscopia para visualizar el esófago.

¿El tratamiento varía según se trate de una acidez puntual o continuada?

La acidez que se produce sólo en momentos puntuales y está claramente relacionada con una comida abundante, la actividad después de comer o una postura determinada... no debe preocupar, aunque es recomendable consultar con el médico o farmacéutico. Sin embargo, en el caso de que se produzca de forma frecuente es conveniente consultar al especialista para que indique el tratamiento más adecuado.

En ambos casos, ¿es efectivo recurrir a los medicamentos antiácidos?

El tipo de tratamiento dependerá de la frecuencia e intensidad de las molestias. Si la acidez se produce de forma esporádica será suficiente con la toma de antiácidos cuando aparezca el ardor. Si los síntomas son más frecuentes será conveniente consultar al médico.

Si la acidez se produce de forma esporádica será suficiente con la toma de antiácidos cuando aparezca el ardor.



Buenos hábitos para evitar la acidez

La acidez afecta, de forma puntual, a una de cada 10 personas y podemos contribuir a evitarla siguiendo unas sencillas pautas higiénico-dietéticas:

- Evitar comer en exceso. Es mejor realizar comidas pequeñas y más frecuentes.
- Limitar las comidas ricas en grasas.
- Restringir el consumo de alimentos muy calientes o muy fríos ya que pueden irritar la mucosa gástrica.
- Moderar el consumo de sal y alimentos salados.
- Cenar dos o tres horas antes de acostarse y evitar tumbarse después de las comidas.
- Prestar atención a algunos alimentos (consultar tabla “Recomendaciones dietéticas”).
- No utilizar ropa muy ajustada.
- Evitar el sobrepeso, ya que aumenta la presión abdominal.
- Controlar el estrés, ya que puede aumentar la secreción ácida.
- Procurar dormir con la cabeza algo levantada.
- No fumar.
- Restringir la práctica de ejercicio y evitar determinadas posturas justo después de comer.



Qué debe tenerse en cuenta al viajar

- Evitar las comidas picantes y demasiado especiadas.
- No probar alimentos que no se sabe cómo sientan.
- Optar por el agua en vez de refrescos, sobre todo con gas.
- No abusar del alcohol ni del café.
- Comer poco y a menudo.
- No cenar muy tarde ni de forma muy abundante.
- Dar un paseo después de cenar, sobre todo si se ha comido demasiado.








Cómo pasar una buena noche sin acidez

- No tumbarse justo después de cenar.
- Cenar como mínimo dos horas antes de acostarse y evitar tumbarse (en el sofá, por ejemplo) justo después de cenar.
- Tomar una cena ligera.
- No tomar líquidos calientes justo antes de ir a dormir.
- Dormir sobre el lado izquierdo, porque disminuye el reflujo nocturno.
- Evitar los pijamas con gomas que opriman la cintura.
- Dormir con la cabecera de la cama levantada unos 15 cm., de esta manera se evita que el contenido del estómago vuelva al esófago.



Recomendaciones dietéticas (1 y 2)

Grupos de alimentos	consumo habitual	consumo moderado (2-3 veces a la semana)
Lácteos	Leche semidesnatada o desnatada, yogures desnatados, quesos frescos (tipo Burgos, feta, requesón...), cuajada y mousse de yogur.	Leche entera (según tolerancia), batidos lácteos (excepto de chocolate), natillas, flan y arroz con leche.
Alimentos proteicos	Pollo y pavo sin piel, conejo y caza, fiambre de pollo y pavo. Pescado blanco. Huevo (revuelto, tortilla o escalfado). 	Piezas sin grasa de: ternera, buey, cerdo, jamón serrano, jamón cocido, cordero y cabrito. Pescado azul y marisco. 
Féculas	Arroz, pasta, patatas, pan (todos excepto el fresco recién horneado) y legumbres (bien cocidas y pasadas por el tamiz para convertirlas en puré).	Según tolerancia: cereales de desayuno (sencillos) y galletas tipo María.
Frutas	Frutas frescas y bastante maduras, batidas o asadas, en compota o en puré. 	Fruta en almíbar y frutas desecadas (según tolerancia).
Verduras	Verduras cocidas (en forma de puré mejora su digestibilidad): calabaza, calabacín, judía verde...	Verduras crudas (probar tolerancia). 
Aceites y grasas	Aceite de oliva (preferiblemente) y semillas (girasol, maíz, soja...).	Mantequilla o margarina (no utilizar para cocinar) y mayonesa. 
Bebidas	Agua, caldos, infusiones, zumos no ácidos, bebidas sin gas y sin cafeína.	Sucedáneos del café (achicoria y malta), y bebidas de guaraná.
Otros	Gelatina de frutas.	Bollería y repostería caseras y sencillas, y frutos secos.

1. Salas-Salvadó J., Bonada i Sanjaume A., Trallero Casañas R., Soló i Solà ME., Burgos Peláez R. Nutrición y Dietética Clínica. 2ª Ed. Elsevier Masson. Barcelona, 2008.

consumo esporádico (1-2 veces al mes)

Leche condensada, quesos fuertes (grasos, muy maduros o fermentados) y postres lácteos con nata.



Piezas con grasa de: ternera, buey, cordero y cabrito. Pato, embutidos grasos (chorizo, paté) y vísceras. Pescados en escabeche o en salazón.

Pan fresco recién horneado, cereales integrales (con exceso de salvado de trigo), de chocolate y muesli, galletas con chocolate, y legumbres cocidas con embutidos grasos (panceta, chorizo...).



Fruta verde (no madura) y cruda, frutas ácidas (los cítricos pueden dar acidez en ciertas personas) y frutas confitadas.

Las más flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, pimienta crudo...), así como ajo, cebolla y tomate (según tolerancia).



Nata, manteca, tocino y sebo.

Bebidas con chocolate, bebidas con gas, bebidas alcohólicas, café y té.



Fritos, rebozados, pastelería y repostería industrial, miel y azúcar (y alimentos que las contengan en abundancia), chocolate, especias (pimienta, pimentón, guindilla...), extractos para sopas, caldos concentrados...



Ejemplo de menú en caso de acidez

·Desayuno·

Un vaso de leche desnatada.
Dos rebanadas de pan tostado con pechuga de pavo
y queso fresco.



·Media mañana·

Una pera madura y un yogur desnatado.



·Comida·

Un plato de judías verdes al vapor con patata,
aliñado con aceite de oliva.
Cazuelita de merluza con gambas y zanahorias baby.
Media rebanada de pan.
Compota de manzana.



·Media tarde·

Un plátano maduro.



·Cena·

Puré de calabaza.
Brocheta de pollo con calabacín y berenjena.

Requesón.



Ejemplo de menú en caso de acidez

·Desayuno·

Yogur desnatado
y copos de maíz.



·Media mañana·

2 rebanadas de pan tostado con jamón cocido.
Manzana (mejor opción: en compota o al horno).



·Comida·

Menestra de verduras.
Muslos de pavo con arroz basmati.

Pera.



·Media tarde·

Tostadas de pan con queso fresco bajo en grasa.



·Cena·

Sopa de fideos.
Tortilla de calabacín.
Yogur desnatado.

