



Preguntas frecuentes

Acidez gástrica

para
PACIENTES



ÍNDICE

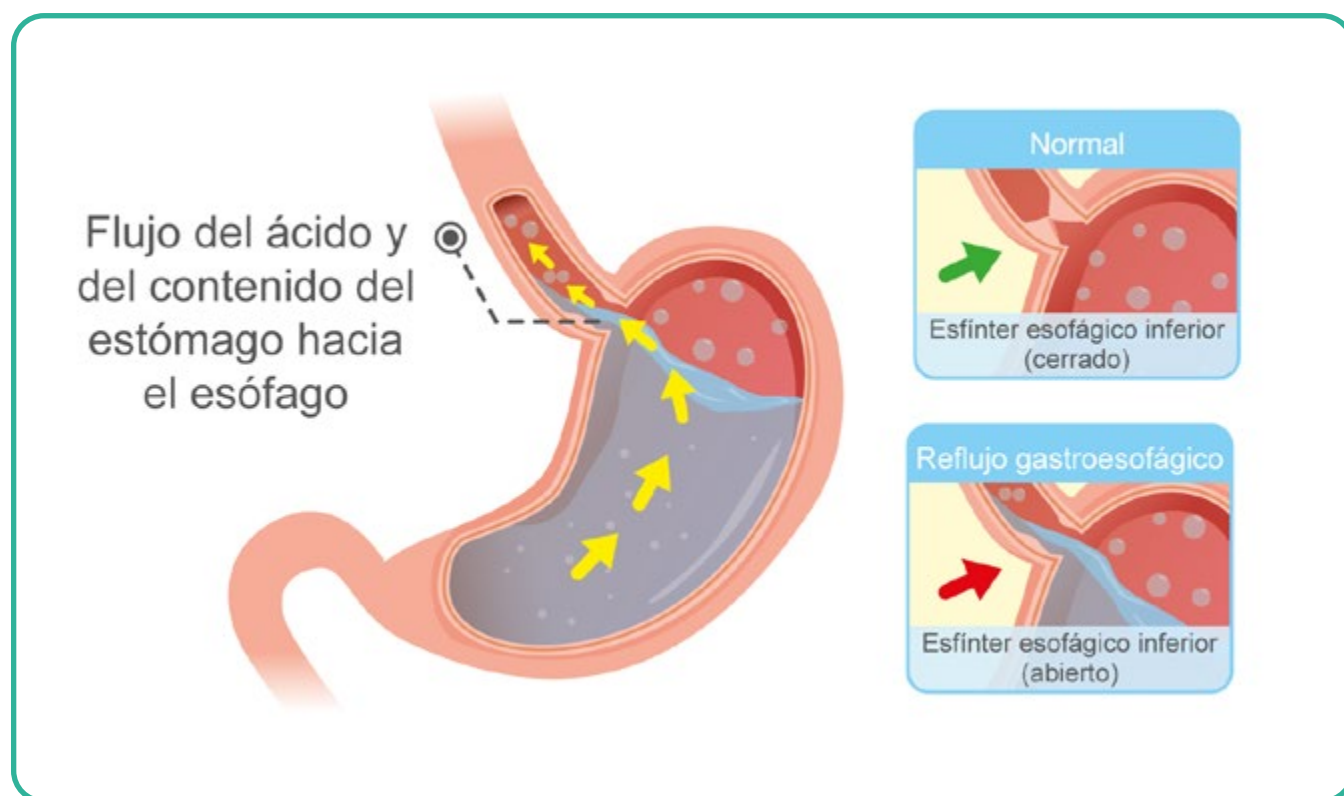
1. ¿Por qué se produce la acidez gástrica?.....	5
2. ¿Qué alimentos producen o empeoran la acidez gástrica?.....	6
3. ¿Es cierto que beber leche mejora la acidez gástrica?.....	7
4. ¿El tabaco y el alcohol empeoran la acidez gástrica?.....	7
5. ¿Bajar de peso alivia los síntomas?	8
6. La acidez por la noche no me deja descansar. ¿Qué puedo hacer?	9
7. ¿Cuánto tiempo debo esperar después de comer antes de acostarme?	9
8. ¿Cuáles son las causas de la acidez gástrica?.....	10
9. Tengo acidez gástrica. ¿Puedo tratarla yo mismo?	11
10. ¿Qué puedo hacer si los cambios en los hábitos de alimentación y el estilo de vida no son suficientes para aliviar la acidez?	13
11. ¿La acidez gástrica es grave?.....	14

12. ¿Cuándo debo acudir a mi médico de cabecera?	15
13. ¿Cuándo debo acudir a urgencias?	15
14. ¿Acidez gástrica o ataque cardíaco?	16
15. ¿La acidez produce cáncer?	17
16. ¿Cómo puedo evitar la acidez mientras estoy de viaje?	18
Referencias bibliográficas	19

1. ¿Por qué se produce acidez gástrica?

En una situación normal, al tragar, el anillo muscular que rodea la parte inferior del esófago (**esfínter esofágico inferior**) se relaja para permitir el paso de los alimentos y los líquidos al estómago. Después, dicho anillo muscular se vuelve a contraer y se cierra.

Si el esfínter esofágico inferior se relaja de forma anormal o se debilita, no se cerrará correctamente y **el ácido que se libera en el estómago para digerir los alimentos puede entrar en el esófago** en dirección a la boca —es lo que se conoce como **reflujo gastroesofágico**— y causar ardor o acidez.



2. ¿Qué alimentos producen o empeoran la acidez gástrica?

A continuación, se muestra una lista de alimentos o bebidas que pueden causar acidez gástrica.

- Alimentos picantes o muy condimentados
- Alimentos grasos: mantequilla, queso, embutidos, salsas, pasteles...
- Alimentos fritos
- Frutas y zumos cítricos
- Chocolate
- Menta
- Hierbabuena
- Cebolla
- Tomate y sus derivados, como el ketchup
- Bebidas gaseosas
- Café u otras bebidas con cafeína



3. ¿Es cierto que beber leche mejora la acidez gástrica?

Tradicionalmente se recomendaba tomar leche, ya que produce un **alivio transitorio** debido a que contrarresta la acidez del estómago.

Sin embargo, tras dicho alivio inicial, la leche aumenta la producción de ácido en el estómago debido a su contenido en caseína y grasa, por lo que actualmente se **desaconseja tomarla** para aliviar los síntomas de acidez.



4. ¿El tabaco y el alcohol empeoran la acidez gástrica?



Las bebidas alcohólicas y las sustancias químicas del tabaco (incluso las presentes en el **humo**) disminuyen la capacidad del esfínter esofágico inferior para funcionar correctamente y causan acidez.

5. ¿Bajar de peso alivia los síntomas?

La **obesidad** aumenta la presión abdominal, lo que favorece que los alimentos pasen del estómago al esófago en dirección a la boca. Se ha visto que algunas personas obesas con acidez resuelven la acidez cuando pierden más de 4,5 kg. Por tanto, toma medidas para evitar el sobrepeso.

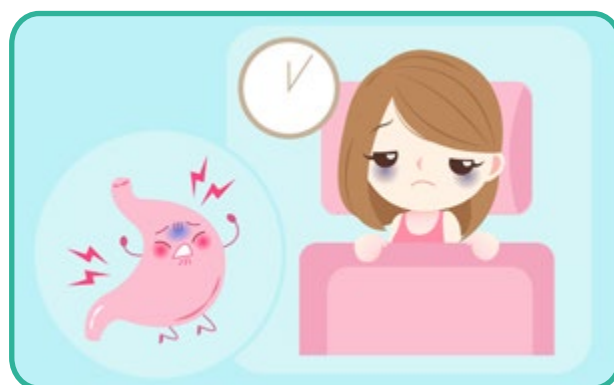


6. La acidez por la noche no me deja descansar. ¿Qué puedo hacer?

Si duermes con la cabeza a un nivel más alto que el estómago, dificultarás que los alimentos regresen al esófago. Por tanto, coloca bloques debajo de las patas del cabecero de la cama (siempre que lo hagas con seguridad) o bien coloca una cuña debajo del colchón de tal forma que tu cabeza se eleve **al menos 15 cm**.

Dormir con varias almohadas no suele funcionar para prevenir la acidez, ya que se pueden desplazar. Además, hacen que el cuerpo se doble por la cintura y se ejerza aún más presión sobre el abdomen, por lo que no solo no previene la acidez, sino que incluso empeora el reflujo de ácido.

Recostarse sobre el costado izquierdo puede facilitar el vaciado del estómago, por lo que podría prevenir los síntomas de acidez.



7. ¿Cuánto tiempo debo esperar después de comer antes de acostarme?

No te acuestes después de comer y quédate sentado durante **2-3 horas**. Si te acuestas con el estómago lleno, los alimentos harán presión sobre el esfínter esofágico inferior, lo que puede provocar reflujo de ácido al esófago y causar acidez.

8. ¿Cuáles son las causas de la acidez gástrica?

Existen numerosos factores que aumentan el riesgo de tener acidez gástrica. Como verás, algunos ya se han mencionado:

- **Sobrepeso u obesidad.**
- **Embarazo:** el feto ejerce mayor presión abdominal a medida que crece.
- **Hacer ejercicio justo después de comer.**
- **Alcohol y tabaco.**
- **Algunos alimentos y bebidas.**
- **Tener el estómago vacío** durante muchas horas.
- **Tomar ciertos medicamentos.**
- **Antecedentes de cirugía para tratar la acidez gástrica.**
- **Algunas enfermedades:** hernia de hiato, úlcera péptica, asma, diabetes, cáncer, escoliosis, fibrosis quística, enfermedades del sistema nervioso, alergias alimentarias.
- **Infección por *Helicobacter pylori*.**
- **Ansiedad y estrés.**



9. Tengo acidez gástrica. ¿Puedo tratarla yo mismo?

Si la acidez aparece de forma ocasional, se puede resolver con cambios en los hábitos de alimentación y de estilo de vida.

A continuación, se muestra una lista con medidas que te pueden ayudar a **aliviar la acidez**:

- No comas demasiado. Procura hacer comidas pequeñas pero más frecuentes.
- Evita ingerir alimentos demasiado fríos o demasiado calientes, ya que pueden irritar las paredes del esófago.
- No te recuestes después de comer.
- No hagas ejercicio intenso ni te agaches después de comer.
- Eleva el cabecero de la cama.
- No utilices cinturones ni ropa demasiado ajustada alrededor de la cintura, ya que aprietan el estómago y pueden provocar que los alimentos regresen al esófago.
- No fumes.
- Evita las bebidas con alcohol o cafeína.
- Evita los alimentos que producen acidez.

- Mastica muy bien antes de tragar y come despacio. Facilitarás la digestión y evitarás comer más de lo necesario, ya que el estómago tarda unos 20 minutos en avisar a tu cerebro de que está lleno.
- Mastica chicle sin azúcar durante 30 minutos después de las comidas. Esto aumentará la secreción de saliva, la cual neutraliza el ácido gástrico en el esófago.
- Toma infusiones, como por ejemplo manzanilla o romero. Te ayudarán a calmar la acidez.
- Alcanza y mantén un peso saludable.
- Aprende y practica técnicas de relajación para el control del estrés: yoga, taichí, meditación, etc.



10. ¿Qué puedo hacer si los cambios en la alimentación y el estilo de vida no son suficientes para aliviar la acidez?

Si las medidas higiénico-dietéticas no fueran suficientes para aliviar la acidez gástrica, hay medicamentos que no requieren receta médica y que pueden ayudarte a aliviar los síntomas. Consulta con tu farmacéutico cuál es el más adecuado para ti e informa a tu médico de cabecera del tratamiento que has seguido.

- **Antiácidos:** neutralizan el ácido gástrico. Son los medicamentos más utilizados para tratar la acidez gástrica.
- **Antagonistas de los receptores H2:** disminuyen la producción de ácido gástrico. A este grupo pertenecen la famotidina y la cimetidina, entre otros.
- **Inhibidores de la bomba de protones:** eliminan la producción de ácido gástrico. El ejemplo más conocido de este grupo es el omeprazol.



Si estos fármacos no funcionan o tienes que recurrir a ellos con frecuencia, acude a tu médico de cabecera, ya que podrías tener un problema más grave, como gastritis, úlcera gástrica o enfermedad por reflujo gastroesofágico.

11. ¿La acidez gástrica es grave?

La acidez gástrica ocasional es un problema frecuente y no debe preocuparte. Se estima que el **40 % de la población tiene acidez** al menos una vez al mes.

La mayoría de las personas controla los síntomas con cambios en la alimentación y en el estilo de vida y medicamentos que no requieren receta médica, como los antiácidos.

Sin embargo, si los episodios son **frecuentes o interfieren con tu vida diaria**, la acidez podría ser un síntoma de un trastorno más serio.



12. ¿Cuándo debo acudir a mi médico de cabecera?

Pide una cita con tu **médico de cabecera** en los siguientes casos:

- Tienes acidez más de dos veces por semana.
- Los síntomas persisten o incluso empeoran después de 2 semanas tomando los medicamentos sin receta médica recomendados por el farmacéutico.
- Tienes náuseas o vómitos persistentes.
- Te cuesta tragar o tienes sensación de nudo en la garganta.
- Tienes tos o sibilancias (pitos) que no desaparecen.
- Has perdido peso de forma no intencionada.
- Has perdido el apetito sin causa aparente.
- Piensas que alguno de los medicamentos que tomas te produce acidez (nunca cambies o interrumpas un tratamiento por tu cuenta).



13. ¿Cuándo debo acudir a urgencias?

Solicita **atención médica urgente** si:

- Tienes sensación de ardor y dolor intenso o presión en el pecho, sobre todo si presentas otros síntomas como dolor en el brazo o la mandíbula o te cuesta respirar.
- Vomitas material que tiene sangre o que parece café molido.
- Las heces son de color negro.

14. ¿Acidez gástrica o ataque cardíaco?

A veces, la acidez gástrica intensa y el ataque cardíaco son **difíciles de distinguir**, ya que pueden tener síntomas muy parecidos. Algunas personas que piensan que tienen acidez en realidad están teniendo un ataque cardíaco.

En la siguiente tabla se muestran las **características típicas** tanto de la acidez como del ataque cardíaco:

ACIDEZ GÁSTRICA	ATAQUE CARDÍACO
<ul style="list-style-type: none">● Empieza como una sensación de ardor en la parte superior del abdomen y sube hasta el pecho.● Suele ocurrir después de comer, al acostarse o al inclinarse hacia delante.● Puede despertarte, sobre todo si comiste durante las 2 horas antes de acostarte.● El dolor mejora de pie, al tragar saliva o agua y con antiácidos.● Se puede acompañar de sabor agrio o ácido, sobre todo si estás tumbado.● Se puede acompañar de regurgitación (contenido gástrico que sube a la parte posterior de la garganta).	<ul style="list-style-type: none">● Presión y dolor repentino en el pecho o en el brazo que puede propagarse hasta el cuello, la mandíbula o la espalda.● Náuseas, indigestión o dolor abdominal.● Sensación de falta de aire, dificultad para respirar.● Sudores fríos.● Cansancio.● Aturdimiento o mareos repentinos.



Ante la duda, solicita **atención médica urgente**, sobre todo si tienes factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo u obesidad.

15. ¿La acidez produce cáncer?

La acidez no suele ser un problema de salud grave, pero es conveniente prevenirla y tratarla porque, con el tiempo, el ácido gástrico puede dañar las paredes del esófago y causar el denominado **esófago de Barrett**, una enfermedad que, en un pequeño porcentaje de personas, puede degenerar en un **cáncer de esófago**.

16. ¿Cómo puedo evitar la acidez mientras estoy de viaje?

Es casi inevitable que los hábitos de alimentación que mantienes mientras estás en casa cambien durante un viaje, sobre todo si vas a lugares cuya tradición culinaria se aleja de la dieta mediterránea característica de nuestro medio.

Además de las medidas ya comentadas para combatir la acidez, los siguientes **consejos** te ayudarán a evitar que la acidez te arruine tu estancia fuera de casa:

- No abuses de alimentos que no sabes cómo te pueden sentar al estómago.
- Sigue las recomendaciones generales ya mencionadas en cuanto a la alimentación: evitar comidas picantes o muy condimentadas, comidas muy grasas, etc.
- Bebe agua en lugar de refrescos con gas.
- No abuses del alcohol y el café.
- Come poco, pero a menudo, para no forzar el estómago y facilitar la digestión.
- No cenas tarde ni en mucha cantidad. Si es posible, da un pequeño paseo antes de acostarte.
- Si tomas medicación para combatir la acidez gástrica ocasional, no olvides llevarla en tu maleta.



Referencias bibliográficas

- Doctoralia. Preguntas sobre acidez estomacal [Internet]. c2021 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <https://www.doctoralia.co/enfermedades/acidez-estomacal-enfermedad-de-reflujo-gastroesofagico-erger/preguntas>
- Mayo Clinic. Ardor de estómago [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2021 [actualizado 17 abr 2020; citado 2 sep 2021]; [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heartburn/symptoms-causes/syc-20373223>
- ASISA. Preguntas frecuentes. ¿Qué provoca la acidez de estómago? [Internet]. c2019 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <https://www.asisa.es/preguntas-frecuentes/preguntas/opinion-del-experto/consultas-al-doctor-virtual/71-que-provoca-la-acidez-de-estomago>
- MedlinePlus. Acidez gástrica [Internet]. Bethesda, MD (EE.UU.): United States National Library of Medicine; c1997-2021 [actualizado 14 ene 2021; citado 2 sep 2021]; [aprox 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003114.htm>
- MedlinePlus. Acidez estomacal [Internet]. Bethesda, MD (EE.UU.): United States National Library of Medicine; c1997-2021 [actualizado 9 ago 2021; citado 2 sep 2021]; [aprox 2 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/heartburn.html>
- Mayo Clinic. Ardor de estómago o ataque cardíaco [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2021 [actualizado 7 jun 2017; citado 2 sep 2021]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heartburn/in-depth/heartburn-gerd/art-20046483?p=1>
- Mayo Clinic. Consejos de salud: Controlar la acidez estomacal [Internet]. Rochester, MN (EE. UU.); c1998-2021 [actualizado 4 may 2018; citado 2 sep 2021]; [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/consejos-de-salud-controlar-la-acidez-estomacal/>
- Unidad Cirugía Barcelona. Acidez y ardor de estómago: 10 consejos imprescindibles para el reflujo gastroesofágico [Internet]. Barcelona (España): Hospital Universitari Quirón Dexeus; c2021 [actualizado 23

ene 2020; citado 2 sep 2021]; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://unidadcirugiabarcelona.com/acidez-y-ardor-de-estomago-10-consejos-imprescindibles-para-el-reflujo-gastroesofagico/>

- Asisa. El Blog de ASISA: 13 consejos para controlar la acidez estomacal [Internet]. 21 dic 2017 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <http://www.blogdeasisa.es/salud/13-consejos-la-acidez-estomacal/>
- Romano B. Blog de nutrición: 10 consejos para combatir el reflujo gastroesofágico [Internet]. Oct 2019 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <https://www.barnaclinic.com/blog/nutricion/reflujo-gastroesofagico/>
- Sanifarma. Nutrición: Consejos para combatir la acidez de estómago [Internet]. 27 dic 2017 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <https://www.sanifarma.com/blog/nutricion/consejos-para-combatir-la-acidez-de-estomago>
- Club de la Farmacia. Todo sobre la acidez. Preguntas frecuentes (FAQ) del paciente con acidez gástrica [Internet]. Barcelona (España): Almirall, S. A.; c2021 [actualizado 9 jun 2021; citado 2 sep 2021]; 36 p. Disponible en: <https://www.clubdelafarmacia.com/formacion-continuada/ebooks/todo-sobre-la-acidez-preguntas-frecuentes-faq-del-paciente-con-acidez-gastrica/>
- Almax. Evita la acidez durante tus viajes [Internet]. Barcelona (España): Almirall, S. A.; c2021. 24 mar 2015 [citado 2 sep 2021]. Disponible en: <https://www.almax.com/blog/consejos-2/evita-la-acidez-durante-tus-viajes/>



© 2021 - Almirall.

Material editado por [Kalispera medical writing S.L.](#) para Almirall.
Reservados todos los derechos.

Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o físico.



almirall

feel the science