

CONSEJOS AL PACIENTE CON ACIDEZ GÁSTRICA



Te alivia:

- Masticar bien y despacio.
- Alimentos ricos en proteínas e hidratos de carbono, que aumentan el tono muscular.
- Controlar el estrés con ejercicios de relajación.
- En caso de sufrir procesos inflamatorios agudos (dolor o fiebre), tomar paracetamol en lugar de ibuprofeno u otros AINEs.
- La acción de la gravedad para favorecer el vaciado gástrico:
 - Evita inclinarte hacia delante.
 - Camina con regularidad o realiza ejercicios moderados cuando no estés haciendo la digestión.
 - No te acuestes hasta que termines la digestión; espera 2-3 h. en posición erguida después de comer o cenar.
 - Si los ardores empeoran durante la noche, eleva 20-30 cm las patas cabeceras de la cama. No eleves la cabeza con almohadas ya que provocan que el cuerpo se doble por la cintura y ejerza más presión sobre el estómago, agravando el ardor estomacal. Las almohadas sí pueden ponerse bajo el colchón.
 - Acuéstate preferiblemente sobre el lado izquierdo del cuerpo.

Te perjudica:

- La presión intraabdominal:
 - Fracciona tu dieta en 5 o 6 comidas al día, variadas y equilibradas, evitando comidas copiosas.
 - No te agaches ni hagas ejercicio inmediatamente después de comer, para no relajar el cardias.
 - Evita la ropa o cinturones que presionen la zona abdominal. Usar ropa cómoda y holgada.
 - Procura perder peso en pacientes obesos o con sobrepeso.
- Alimentos como:
 - frutas o alimentos ácidos
 - irritantes
 - ricos en grasas
 - muy fríos o muy calientes.
- El tabaco y el alcohol: disminuyen la secreción de saliva y ello aumenta la de ácidos gástricos.
- Los fármacos irritantes, gastrolesivos o que causen acidez digestiva: deberás proteger tu mucosa gástrica en caso de necesitarlos.