

Claves para evitar la acidez de estómago tras los excesos navideños

CRISTINA GARRIDO / MADRID
Día 29/12/2014 - 18.19h

Hay que comer de forma moderada, evitar el exceso de picantes, grasas y alcohol y no fumar



ABC

La acidez se produce cuando el contenido gástrico asciende al esófago

Seis langostinos, cuatro espárragos, dos cucharadas de mayonesa, unas lonchas de jamón, tostas con paté, una taza de consomé, una ración de cordero asado con pan, unos turrónes de postre y todo esto regado con una copas de vino y champán. ¿Le suena? Este podría ser perfectamente el menú de Nochebuena, Nochevieja, Navidad o Año Nuevo de una familia española. Una cena o comida que ni los estómagos más fuertes son capaces de asimilar sin sufrir ciertas molestias como **acidez, ardores y digestiones pesadas**. Para evitarlas, lo primero es ser moderado con las cantidades de comida que ingerimos.

«Hay que parar antes de sentirse lleno y evitar los picantes, el exceso de grasa y azúcares, el café, el chocolate, las bebidas gaseosa, el alcohol y el tabaco», aconseja el doctor Federico Argüelles, responsable del Comité de Comunicación de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y especialista de Aparato Digestivo del Hospital Universitario Virgen de la Macarena (Sevilla). Para una mejor digestión, el experto recomienda, además, comer con tranquilidad, **masticando bien los alimentos** y optar por dar un paseo en lugar de tumbarnos tras una comida copiosa. Si hablamos de la cena, mejor que sea ligera y esperar un par de horas antes de irse a la cama.

El omeprazol, no para todos los casos

Lo ideal sería seguir estas recomendaciones, pero como la moderación no abunda en las comidas navideñas, los antiácidos hacen su agosto. No todos están indicados para los mismos problemas. En los últimos años, se han popularizado fármacos como el omeprazol (inhibidores de la bomba de protones), que algunos utilizan sin consultar a su médico para calmar la acidez puntual, cuando en realidad está indicado para el tratamiento a largo plazo de problemas crónicos de reflujo, gastritis o úlceras. «Aunque el omeprazol es un medicamento muy seguro y es verdad que los digestivos lo recomendamos con frecuencia, el paciente nunca debe automedicarse», advierte el doctor Argüelles.

De hecho, un estudio realizado por el Instituto Kaiser Permanente (EE.UU) y publicado en 2013 en Journal of Medical Association (JAMA), relacionó un uso prolongado de inhibidores de la bomba de protones con un mayor riesgo de déficit de vitamina B12. Una carencia que, si no se trata, puede incrementar el riesgo de demencia, daño nervioso, anemia y otras complicaciones.

Si usted sigue un tratamiento con este tipo de fármacos prescrito por su médico, no debe preocuparse. «Cuando se hace la prescripción médica es porque se valora la enfermedad y los efectos secundarios, y los beneficios son mayores», aclara la doctora Mercedes Ricote, coordinadora del Grupo de Trabajo de Gestión del Medicamento de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen). «Se tiene que tomar todo el tiempo que el médico lo indique cuando realmente el paciente lo necesite», añade el doctor Argüelles.

Para los casos de acidez ocasional, vinculado a una comida copiosa puntual, es mejor utilizar otros **antiácidos o sales de frutas**, que se adquirieren en la farmacia sin receta médica y que alivian rápidamente las molestias. «**Omeprazol no es un tratamiento puntual de un día**. Cuando no hay enfermedad, es más rápida la acción del antiácido que del omeprazol», señala la doctora Ricote. Si los ardores son una constante, debería consultar a su médico, para que le haga un diagnóstico más preciso, ya que detrás de estos síntomas podría haber una patología más grave.

La popularidad de fármacos como omeprazol, que **están entre los más recetados** junto a los antiinflamatorios y los medicamentos para el colesterol, es el reflejo de una sociedad en la que «nos pasamos el día corriendo y hay mucha ansiedad y estrés que repercute en el estómago», apunta el doctor Argüelles, que recuerda que para evitar estas complicaciones «hay que dedicarle tiempo a la comida, ser moderados con las cantidades y llevar una vida ordenada».



Cuenta NÓMINA de ING DIRECT

Eres libre de COMISIONES. Eres libre de CONDICIONES.

<http://www.ingdirect.es/cuenta-nomin>



¡Vuela en 2015!

Reserva vuelos al mejor precio con Iberia Express

www.iberiaexpress.com

Publicidad



¡Los médicos le odian!

Adelgazó 15kg en 1 mes con el método de los deportistas.
Oferta especial y envío gratis!
www.masinformacionaqui.com



¿iPhones desde 17€?

Locura en internet: descuentos de hasta el 80% con este curioso truco...
rinconred.es



Consulta toda la [programación de TV](#)

cinema TV

Comentarios:

ABC

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.