

# ACIDEZ ESTOMACAL

La acidez estomacal no afecta al corazón. La acidez es una sensación de ardor en la parte inferior del pecho, junto con un sabor agrio o amargo en la garganta y la boca. Por lo general, ocurre después de una comida abundante o mientras está acostado. La sensación puede durar unos minutos o unas horas.

## Síntomas de la acidez estomacal

Los síntomas de la acidez estomacal varían. Pueden ser leves o extremos. La gravedad de la acidez estomacal puede depender de qué (y cuánto) haya comido. El síntoma principal de la acidez es una sensación de ardor en la garganta y el pecho. Esto sucede cuando el líquido ácido de su comida o bebida regresa al esófago. Puede tener dificultad para tragar o atragantarse con este ácido. Incluso puede hacerle ponerse ronco o toser.

## ¿Qué causa la acidez estomacal?

Cuando come, la comida pasa de la boca a un tubo llamado esófago. El esófago mide aproximadamente 10 pulgadas de largo en la mayoría de las personas. Para ingresar al estómago, la comida debe pasar a través de una abertura entre el esófago y el estómago. Esta abertura actúa como una puerta para permitir que la comida pase al estómago. Por lo general, esta abertura se cierra tan pronto como pasa la comida. Pero, si no se cierra por completo, el ácido del estómago puede atravesar la abertura y llegar al esófago. Esto se llama reflujo. El ácido del estómago puede irritar el esófago y provocar acidez.

La hernia de [hiato](#) también puede causar acidez estomacal. La hernia de hiato es una afección en la que parte del estómago se empuja hacia arriba a través del diafragma (la pared muscular entre el estómago y el pecho) y hacia el pecho. A veces, esto causa acidez estomacal.

## ¿Cómo se diagnostica la acidez estomacal?

Los síntomas de la acidez son fáciles de reconocer. Si cree que puede tener acidez estomacal, hable con su médico. Es probable que pueda diagnosticarlo en función de sus síntomas.

# ¿Se puede prevenir o evitar la acidez estomacal?

Es posible que pueda evitar la acidez estomacal haciendo algunos cambios en el estilo de vida.

- Coloque bloques de 6 a 9 pulgadas debajo de las patas en la cabecera de su cama para levantarla.
- Trate de comer al menos 2 a 3 horas antes de acostarse. Si toma siestas, intente dormir en una silla.
- Si fuma, deje de fumar.
- Pierda peso si tiene sobrepeso.
- No coma en exceso.
- Consuma alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas.
- Evite la ropa ajustada y los cinturones ajustados.
- Evite los alimentos y bebidas que le produzcan acidez estomacal.

## Cosas que pueden empeorar la acidez estomacal

Muchas cosas pueden empeorar la acidez estomacal. La acidez estomacal es más común después de comer en exceso, al inclinarse hacia adelante o al acostarse. El embarazo, el estrés y ciertos alimentos también pueden empeorar la acidez.

Cosas que pueden empeorar la acidez estomacal:

- Fumar cigarrillos
- Ciertas bebidas, incluido el café (regular y descafeinado), otras bebidas que contienen cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas
- Frutas cítricas
- Productos de tomate
- Chocolate, caramelos de menta o menta
- Alimentos grasos o picantes (como pizza, chile y curry)
- Acostarse demasiado pronto después de comer
- Tener sobrepeso u obesidad
- Ciertos medicamentos (como sedantes y algunos medicamentos para la [presión arterial alta](#))

Si tiene acidez estomacal más que de vez en cuando, puede ser un síntoma de algo más grave. Podría significar que tiene:

- Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)
- Un revestimiento del estómago inflamado (gastritis)
- Hernia hiatal
- Úlcera péptica

## Vivir con acidez estomacal

A veces, el dolor en el pecho puede confundirse con acidez estomacal cuando en realidad es un signo de enfermedad cardíaca. Si tiene alguno de los síntomas que se enumeran a continuación, llame a su médico.

- Tiene dificultad para tragar o dolor al tragar
  - Está vomitando sangre
  - Sus heces tienen sangre o son negras
  - Tiene dificultad para respirar
  - Siente mareo o aturdimiento
  - Tiene dolor en el cuello y el hombro
  - Empieza a sudar cuando tiene dolor en el pecho
  - Tiene dolor cuando hace ejercicio
  - Tiene acidez estomacal con frecuencia (más de 3 veces por semana) durante más de 2 semanas
  - Saber más:
- <https://es.familydoctor.org/condicion/acidez-estomacal-es/?adfree=true>