

## Apague el fuego: Guía del paciente para prevenir y tratar la acidez estomacal



### ¿Qué es la acidez estomacal?

El ácido se produce para descomponer los alimentos en el estómago. La acidez es una señal de que se ha escapado ácido del estómago y ha ascendido hacia la boca. Esto provoca la sensación de ardor conocida como acidez estomacal.

### Detenga la acidez estomacal antes de que comience

- **Evite los alimentos y las bebidas que puedan provocar acidez.** Estos incluyen el chocolate, el café, las bebidas alcohólicas, los tomates y los cítricos, tales como las naranjas y las toronjas (pomelos).
- **Disminuya el consumo de tabaco o deje de fumar.** El tabaco debilita el músculo que mantiene el ácido en su lugar: en el estómago.
- **Consérvese en un peso saludable.** El sobrepeso aplica presión sobre el estómago forzando los alimentos hacia arriba.
- **Use ropa suelta.** Usar ropa apretada puede presionar el estómago y empujar el ácido hacia arriba.
- **Eleve la cabecera de la cama con bloques de 6 pulgadas para disminuir los síntomas en la noche.** Esto puede ayudar a que el ácido permanezca en el estómago. El simple hecho de usar más almohadas no resulta favorable porque hace que se doble por la cintura y esto ejerce más presión sobre el estómago.
- **No se acueste durante 2 a 3 horas después de comer.** Mantenerse erguido hasta que haya digerido la cena ayudará a prevenir que los alimentos se devuelvan del estómago.

### ¿Cómo puedo tratar mi acidez estomacal?

Existen varios tratamientos que puede contemplar si tiene acidez estomacal. La mayoría de los medicamentos que se enumeran abajo se encuentran a disposición sin receta médica. **Al usar estos medicamentos de venta sin receta y adoptar las sugerencias en cuanto a dieta y estilo de vida para prevenir la acidez estomacal, el 70% de las personas podrá controlar la acidez sin necesidad de receta médica.**

### Medicamentos para la acidez

#### Antiácidos

Los antiácidos funcionan mediante la neutralización del ácido en el estómago. Algunos antiácidos son Tums, Roloids, Maalox y Mylanta, así como los genéricos, las marcas de la tienda que surten el mismo efecto. Es posible que los antiácidos líquidos le proporcionen un alivio más inmediato.

- Los antiácidos actúan rápidamente. La mayoría de las personas sienten alivio en 5 a 15 minutos.
- Se encuentran a disposición sin receta médica.
- Prácticamente todos los antiácidos actúan de forma similar. Escoja el de su preferencia basándose en el costo y el sabor, y si prefiere tabletas o líquido.

#### Bloqueantes H2

Los bloqueantes H2 actúan disminuyendo la cantidad de ácido que su estómago produce. Algunos bloqueantes H2 son: nizatidina (Axid), famotidina (Pepcid), cimetidina (Tagamet) y ranitidina (Zantac).

- Los bloqueantes H2 tardan aproximadamente una hora en surtir efecto.
- Pueden adquirirse sin receta médica.
- A menudo funcionan bien si se toma una dosis en la noche, antes de dormir.
- Todos los bloqueantes H2 actúan de forma muy similar. Las versiones de marca son mucho más caras y no son mejores que las versiones genéricas (no de marca):

| Medicamento de marca  | Costo (por mes) | Versión genérica | Costo (por mes) |
|-----------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| <b>Pepcid 20mg</b>    | \$144           | famotidina       | \$40            |
| <b>Zantac 150 mg</b>  | \$259           | ranitidina       | \$15            |
| <b>Axid 150 mg</b>    | \$173           | nizatidina       | \$52            |
| <b>Tagamet 300 mg</b> | \$82            | cimetidina       | \$15            |

## Inhibidores de la bomba de protones (PPI)

Si su acidez estomacal no mejora al tomar un antiácido o un bloqueante H2 y aplica las sugerencias presentadas en cuanto a dieta y estilo de vida, hable con su médico para determinar si necesita un inhibidor de la bomba de protones (PPI, por sus siglas en inglés). Los PPI actúan previniendo que su estómago produzca ácido. Algunos PPI son: esomeprazol (Nexium), lansoprazol (Prevacid), omeprazol (Prilosec), pantoprazol (Protonix) y rabeprazol (AcipHex).

- Puede tardar 24 horas o más para sentir el alivio completo después de tomar un PPI.
- Todos los PPI actúan de forma muy similar y ninguno es mejor que otro.
- Debe consultar con su médico antes de comenzar a tomar un PPI.

Los PPI pueden ser costosos, pero aun entre ellos hay diferencias de precio. Hable con su médico o farmacéuta para determinar qué PPI sería menos costoso para usted.

## Señales de advertencia

Vaya al médico si siente:

- Dolor en el pecho.
- Náuseas o vómito, si vomita sangre o si el vómito tiene el aspecto de café molido.
- Dolor al hacer ejercicio o dolor que irradia hacia la espalda, el cuello o el brazo; esto podría indicar problemas en el corazón.
- No siente alivio después de poner en práctica las sugerencias en cuanto a estilo de vida indicadas anteriormente y tomar medicamentos de venta sin receta.

## Resumen de las opciones para aliviar la acidez estomacal

|                                     | Tiempo que tarda en sentir alivio | ¿Se encuentra a disposición sin receta médica? | Costo       |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------|
| <b>Cambios en el estilo de vida</b> | Quizás nunca tenga acidez         | No necesita medicamento                        | Ninguno     |
| <b>Antiácidos</b>                   | 5-15 minutos                      | Sí   | \$3-\$10    |
| <b>Bloqueante H2</b>                | 30-60 minutos                     | Sí   | \$10-\$25   |
| <b>PPI de venta sin receta</b>      | 1-4 días                          | Sí   | \$12-\$25   |
| <b>PPI con receta: genérico</b>     | 1-4 días                          | Sí   | \$16-\$70   |
| <b>PPI con receta: de marca</b>     | 1-4 días                          | Sí   | \$175-\$250 |

La traducción y difusión de este material ha sido posible gracias a una subvención otorgada por RxFoundation.

Independent Drug Information Service (IDIS) está respaldado por el programa PACE del Departamento de la Tercera Edad de la Comunidad de Pensilvania (Department of Aging of Pennsylvania) y el Departamento de la Salud de Washington D.C. (Washington D.C. Department of Health). Este material lo proporciona The Alosa Foundation, una organización educativa sin fines de lucro que no está afiliada en modo alguno con ninguna empresa farmacéutica.

Las pautas presentadas son únicamente recomendaciones generales; las decisiones clínicas específicas debe tomarlas un médico basándose en la evaluación del paciente. [www.rxfacts.org](http://www.rxfacts.org)

