

# Acidez de estómago en la farmacia

La acidez de estómago es un motivo de consulta frecuente en la farmacia. En esta infografía encontrarás las causas y síntomas más habituales, así como recomendaciones para su tratamiento.

- 1 La **acidez de estómago** es una sensación de **quemazón en la boca del estómago**, que puede notarse también en la garganta<sup>1</sup>.
- 2 Un **20% de los españoles ha sufrido acidez gástrica** en los últimos seis meses<sup>1</sup>.



## Causas<sup>1</sup>

- ✓ **Estrés**
- ✓ **Nervios<sup>2</sup>**
- ✓ **Malos hábitos alimenticios o comidas rápidas**
- ✓ **Abuso de:**
  - Café, bebidas gaseosas o alcohol
  - Tabaco
  - Comidas fritas o picantes
- ✓ **Toma de ciertos medicamentos como los AINEs**
- ✓ **Enfermedades digestivas**
- ✓ **Embarazo**
- ✓ **Obesidad**








## Síntomas más comunes<sup>1</sup>

- ⚠ **Regurgitación**
- ⚠ **Ardor en el estómago**
- ⚠ **Dificultad al tragar**
- ⚠ **Náuseas**

## Cuándo derivar al médico<sup>1</sup>

- ⚠ **Pérdida de peso por causa desconocida**
- ⚠ **Dolor al tragar**
- ⚠ **Dolor en el pecho**
- ⚠ **Asfixia**
- ⚠ **Vómitos continuos**
- ⚠ **Acidez muy intensa o frecuente**
- ⚠ **Antecedentes familiares de cáncer en el aparato digestivo**

## 7 consejos farmacéutico ante el ardor de estómago<sup>1</sup>

-  **Evitar alcohol, café, tabaco, bebidas gaseosas, cítricos y comidas picantes.**
-  **Dormir tumbado del lado izquierdo.**
-  **Evitar acostarse o practicar deporte después de comer.**
-  **Evitar vestirse con ropa ajustada.**
-  **Evitar comidas copiosas antes de acostarse.**
-  **Asesorar en medicamentos como inhibidores de bomba de protones o antiácidos.**
-  **Informar sobre la posible interacción de medicamentos.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>. ¿Por qué aparece la acidez de estómago? (2018). Cuidate Plus. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/01/30/aparece-acidez-estomago-154091.html> [Acceso: 01/06/2020] <sup>2</sup>. Divins, M.H., Control de la acidez gástrica (2015). Elsevier. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-control-acidez-gastrica-X0213932415344797> [Acceso: 02/06/2020] <sup>3</sup>. Ardor de estomago, qué es y cómo tratarlo (2018). Diario Farma. Disponible en: <https://www.diariofarma.com/2018/02/01/ardor-estomago-tratarlo> [Acceso: 02/06/2020]