

## Presentación

- La acidez de estómago, también conocida como pirosis, es una sensación ardiente y dolorosa que se presenta en el esófago, justo detrás del esternón. El dolor puede iniciarse en el pecho e irradiarse hacia el cuello o la garganta, acompañado de un sabor agrio o amargo en la garganta y la boca.

En general la acidez y el reflujo es muy común, **el 10% de la población experimenta estos síntomas por lo menos una vez a la semana**. En el caso de las mujeres embarazadas, el 25% padecen acidez.

La sensación de acidez resulta de una acumulación de ácido del estómago dentro del esófago, lo cual da lugar a la irritación. Puede ser causada por una enfermedad del reflujo gastroesofágico (reflujo ácido) (ERGE), por un espasmo esofágico o por algunos medicamentos antiinflamatorios.

**Normalmente, se presenta después de comer una gran cantidad de comida o al acostarnos**, y crea una sensación de que la comida o los líquidos regresan a la garganta o la boca (regurgitación), especialmente cuando uno se agacha o se echa. Esta situación puede durar desde unos minutos hasta un par de horas.

## ¿Qué causa produce la acidez?

- Cuando comemos, la comida pasa de la boca a un tubo llamado esófago. Para entrar en el estómago, la comida debe pasar por una apertura entre el esófago y el estómago. Esta apertura actúa como una puerta que permite pasar la comida al estómago. La apertura al estómago o válvula se cierra una vez es atravesada por la comida.

Si la válvula no se cierra, el ácido del estómago retorna al esófago. Esto se llama reflujo. Este ácido puede irritar el esófago y es la causa de la acidez.

## ¿Cómo se soluciona?

- La acidez **puede manifestarse ocasionalmente y se soluciona con la toma de un antiácido**. En caso de acidez continuada, ésta podría llegar a desarrollar una inflamación y lesión de la mucosa del esófago, lo que requiere consultar al médico. De la misma forma, si se experimenta dolor de garganta persistente, ronquera, tos crónica, asma, vómitos, sangre en las heces, dolor en el pecho, sensación de hinchazón en la garganta, o si se sufren episodios de acidez más de tres veces a la semana, durante dos semanas, es necesaria la visita médica.

- Asimismo, **existen diversos factores que pueden aumentar la acidez**, aunque no a todo el mundo le afectan por igual, como: el embarazo, vestir ropas apretadas que presionen el estómago, fumar, tomar café, alcohol, tomate, chocolate, menta, comidas excesivamente grasas o pesadas, cebolla, comidas picantes o algunos medicamentos, como los antiinflamatorios.

- El tratamiento de la acidez requiere de un cambio en el estilo de vida**, adoptando los consejos mencionados al final del texto y **ayudándose en caso necesario de medicamentos antiácidos que neutralizan el ácido en el estómago**, y pueden tomarse, según la necesidad, para aliviar rápidamente la mayoría de los síntomas de la acidez.

**En el caso de tratarse de una acidez frecuente o severa, el médico le indicará la medicación más adecuada.**

## Recuerde

- Levante la cabecera de su cama (unos 10 cm)**, poniendo unos tacos de madera en las patas.
- Intente cenar por lo menos 2 o 3 horas antes de acostarse**. Si hace la siesta, espere a hacer la digestión para acostarse, o pruebe a descansar en un sillón sentado.
- Pierda peso si tiene exceso de peso.**
- Evite las comidas pesadas.**
- Haga comidas ligeras, no grasas.**
- Evite la ropa y los cinturones apretados.**