

El minuto de Mayo Clinic
Ayuda para la acidez estomacal

Video	Audio
Dr. Alexander	“La acidez estomacal y la regurgitación son los dos síntomas distintivos de la enfermedad de reflujo gastroesofágico”.
Jason	La acidez estomacal es un dolor que se siente bajo el esternón, por lo general, después de comer.
Dr. Jeffrey Alexander Gastroenterología Mayo Clinic	“Algunas personas sienten ardor, a diferencia de otras que solo sienten presión o como si tuviesen un elefante en el pecho”.
Jason	La regurgitación es aquella sensación de que el líquido regresa desde el estómago al pecho y, a veces, a la boca.
Jason	El tratamiento empieza con ajustes básicos al estilo de vida.
Dr. Alexander	“Hay que evitar comer en exceso, que es el principal detonante”.
Dr. Alexander	“Y no recostarse después de comer”.
Jason	La comida picante y otras cosas, como el chocolate y la menta, también causan problemas.
Jason	Un segundo paso es tomar medicamentos de venta libre.
Dr. Alexander	“Puede ser un antiácido, como Maalox o Tums, que funcionan bastante rápido”.
Jason	Puede también ser una alternativa más duradera, como un bloqueador H2.
Jason	Si la acidez estomacal y el reflujo ácido son problemas frecuentes, quizás deba probar un inhibidor de la bomba de protones, el cual puede reducir la producción de ácido en el estómago por hasta 24 horas.
Jason	Si los tratamientos de venta libre no funcionan, consulte al médico, pues quizás necesita un medicamento de venta bajo prescripción y más análisis.

Jason

Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy
Jason Howland.