

**El minuto de Mayo Clinic**  
**Ayuda para la acidez estomacal**

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