INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · ESTÓMAGO E INTESTINO

Reflujo y acidez

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con dolor ardiente en el pecho o en la parte alta del abdomen. El médico lo examinó e hizo las pruebas necesarias hoy. La causa más probable es el reflujo ácido. Esta hoja explica cómo aliviarlo.

¿Qué es?

El reflujo ocurre cuando el ácido del estómago vuelve a subir hacia el esófago (el tubo de la comida). Puede causar una sensación de ardor detrás del esternón (acidez), sabor agrio, eructos o tos. A menudo es peor después de comidas abundantes, por la noche, o al acostarse o agacharse. Fumar, el alcohol, el exceso de peso y algunos alimentos pueden empeorarlo.

Cómo cuidarse en casa

- Haga comidas más pequeñas y evite comer en las 3 horas previas a acostarse.
- Eleve un poco la cabecera de la cama, o use una almohada extra.
- Observe qué alimentos o bebidas lo desencadenan, como la comida grasa o picante, el café, el chocolate o las bebidas con gas, y redúzcalos.
- Deje de fumar y reduzca el alcohol.
- Perder el peso que le sobra y evitar los cinturones apretados puede ayudar mucho.

Medicamentos

- Los antiácidos de la farmacia pueden aliviar los síntomas rápidamente. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- Si le dieron un medicamento que reduce el ácido, tómelo como se le indicó, normalmente antes de una comida.
- El ibuprofeno, la aspirina y analgésicos parecidos pueden empeorar el reflujo. Pregunte a su médico o farmacéutico antes de tomarlos.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si los síntomas no mejoran después de 2 a 4 semanas.
- Acuda pronto si pierde peso sin querer, o si tiene más de 55 años y síntomas nuevos.
- Acuda si sigue necesitando medicamentos para el reflujo.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor en el pecho que se extiende al brazo, la mandíbula, el cuello o la espalda, o que viene con sudor o falta de aire**
- **Vomita sangre, o el vómito parece posos de café**
- **Heces negras y pegajosas**
- **La comida se le queda atascada al tragar, o no puede tragar**
- **Dolor intenso en el abdomen que no se calma**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.