

Libérese del Ardor de Estómago

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos. Mejorando el uso de medicamentos. Avanzando la atención a pacientes.

El ardor de estómago se produce cuando el ácido del estómago sube por el esófago (el tubo que transporta alimentos de la boca al estómago). A veces, los alimentos parcialmente digeridos suben hasta la parte de atrás de la garganta. Este camino inverso se llama *reflujo*.

Si tiene ardor de estómago, no hay necesidad de sufrir en silencio. No dude en consultar a su farmacéutico acerca del ardor de estómago, y sobre los cambios del estilo de vida y las medicinas recetadas o de venta libre (OTC) que pueden proporcionarle alivio. Él o ella pueden ser sus socios en el tratamiento.

Use esta lista de control para decidir si tiene ardor de estómago o alguna afección más grave.

¿ES ARDOR DE ESTÓMAGO?

- Después de las comidas—o después de ingerir ciertos alimentos—¿siente a veces calor o dolor a la altura del esternón? Sí No
- ¿A veces siente un gusto ácido en la parte de atrás de la garganta? Sí No
- ¿Alguna vez sintió que la comida vuelve a su boca? Sí No
- Cuando está acostado, especialmente después una comida abundante, ¿tiene estas sensaciones? Sí No
- ¿Estas sensaciones desaparecen cuando toma antiácidos o bloqueadores de ácido de venta libre (OTC)? Sí No

Si su respuesta es sí para cualquiera de estas cinco preguntas, usted tiene ardor de estómago—pero continúe leyendo.

¿ES MÁS QUE ARDOR DE ESTÓMAGO?

- ¿Es intenso su ardor de estómago? Sí No
- ¿Tiene ardor de estómago dos o más veces por semana? Sí No
- ¿Ha durado varios meses? Sí No
- ¿Toma regularmente medicación para esto—y aún así vuelve? Sí No

Si su respuesta es sí para cualquiera de estas últimas cuatro preguntas, es posible que usted tenga un problema más serio.

Consulte a su proveedor de salud de atención primaria.

Tres mitos acerca del ardor de estómago

Mito No. 1: El ardor de estómago no es nada de otro mundo.

Hecho: El dolor producido por el ardor de estómago puede limitar mucho lo que usted hace y cómo lo hace. Su proveedor de salud o su farmacéutico pueden ayudarlo a tratar el ardor.

Mito No. 2: El ardor de estómago es mi culpa.

Hecho: Usted no ha causado su ardor de estómago, pero puede tomar varias medidas para disminuir el dolor y la incomodidad.

Mito No. 3: El ardor de estómago no es un problema médico serio.

Hecho: El ardor de estómago puede avanzar hasta causar problemas más serios, que incluyen estos dos:

- Inflamación y úlceras en el esófago.
- Modificación de las células que tapizan el esófago.

Nunca ignore el ardor de estómago intenso o persistente. Contacte a su proveedor de salud. Él o ella pueden hacerle pruebas para descubrir si su ardor de estómago le ha causado algún problema de salud más serio.

Cuatro maneras de poner al ardor de estómago bajo control

Las causas del ardor de estómago varían de persona a persona. Estas sugerencias pueden ayudarlo a descubrir cuáles son sus desencadenantes personales.

Vigile lo que come y la manera de hacerlo.

- Evite ciertos alimentos. Sea prudente cuando coma frutas cítricas, productos a base de tomate, alimentos ricos en grasas, chocolate, menta, vinagre, alimentos condimentados, ajo, cebollas crudas y pimienta negra o roja.
- Manténgase alejado de ciertas bebidas—especialmente con el estómago vacío. Las bebidas con mayor probabilidad de causar ardor de estómago incluyen café, té, bebidas gaseosas y jugos o bebidas a base de frutas cítricas, jugo de tomate y alcohol.
- Coma porciones de alimentos más pequeñas y con mayor frecuencia, en lugar de hacer tres comidas abundantes cada día.
- Evite recostarse, inclinarse repetidamente hacia adelante o realizar ejercicios vigorosos durante 2 o 3 horas después de comer.

Esta información fue elaborada en cooperación con los asesores de la National Heartburn Alliance™ y puesta a disposición por la American Pharmacists Association a través de una subvención para la educación de Procter & Gamble, fabricantes de Prilosec OTC™.



American Pharmacists Association®
Improving medication use. Advancing patient care.



Cambie su rutina de sueño.

- Eleve la cabecera de la cama al menos 6 pulgadas usando una cuña bajo el colchón o un taco; no use almohadas.
- No coma entre 2 y 3 horas antes de irse a dormir.

Cambie sus hábitos.

- Si fuma, deje de hacerlo.
- Si tiene sobrepeso, adelgace—pero asegúrese de consultar a su proveedor de salud antes de comenzar un programa de ejercicios vigorosos.
- Evite las ropas demasiado ajustadas.

Sepa cómo reacciona a sus medicinas.

- Alguna de las medicinas que toma, recetadas o de venta libre, pueden causarle ardor de estómago.
- Consulte a su farmacéutico o proveedor de salud acerca de medicinas alternativas, pero nunca deje de tomar por su cuenta una medicación recetada.

Medicinas que pueden producir alivio

Algunas personas se confunden a causa de la gran cantidad de medicinas disponibles contra el ardor de estómago. Hacer coincidir sus síntomas con la medicación adecuada es importante.

¿Tiene ardor de estómago sólo de vez en cuando?

Pruebe con una medicación de venta libre (OTC).

Las medicaciones de venta libre, como los antiácidos o los *bloqueadores H₂* pueden ser útiles para usted. Su farmacéutico puede ayudarle a elegir entre varios productos disponibles.

Los antiácidos neutralizan el ácido del estómago. Actúan rápidamente y proporcionan alivio temporal, que dura entre 1 y 2 horas. Algunas marcas comerciales son Tums®, Maalox® y Mylanta®.

Los bloqueadores H₂ reducen la cantidad de ácido que produce el estómago. Proporcionan alivio durante 6 a 12 horas. Algunas marcas comerciales son Tagamet HB®, Pepcid® AC, Axid® AR y Zantac 75®.

¿Tiene ardor de estómago 2 o más días por semana?

Cambie su medicación de venta libre (OTC).

Este tipo de ardor de estómago se llama ardor de estómago frecuente. Para tratarlo, es probable que necesite una medicación llamada inhibidor de la bomba de protones. Uno de estos inhibidores, Prilosec OTC, está disponible ahora sin receta. Prilosec OTC™ es la única medicación de venta libre indicada específicamente para el ardor de estómago frecuente. Cuando se toma del modo indicado durante 14 días, proporciona alivio durante las 24 horas. Si los síntomas persisten más de 14 días, debe consultar a su proveedor de salud.

¿Necesita más ayuda de la que pueden proporcionar las medicinas de venta libre?

Es posible que necesite una medicina recetada.

Para obtener una receta de inhibidores de la bomba de protones (incluidos Prilosec®, Prevacid®, Aciphex®, Protonix® y Nexium®), necesitará contactar a su proveedor de salud. Los inhibidores de la bomba de protones recetados bloquean casi toda la producción de ácido del estómago, dejando sólo una cantidad suficiente para digerir los alimentos. Otro tipo de medicina recetada, que se comercializa bajo el nombre de Reglan®, ayuda a que el estómago se vacíe más rápido, con lo cual se reduce el reflujo ácido.

Cuándo buscar ayuda

Es posible que dude en consultar a su proveedor de salud de atención primaria a causa del ardor de estómago. Sin embargo, si los cambios del estilo de vida y las medicaciones de venta libre no alivian su malestar, el proveedor de salud puede ofrecerle algunas otras opciones de tratamiento. Su farmacéutico puede ayudarle a decidir si usted requiere ayuda médica adicional para tratar el ardor de estómago.

Esta lista de control le ayudará a saber cuándo hacer ese llamado.

¿DEBE LLAMAR A SU PROVEEDOR DE SALUD DE ATENCIÓN PRIMARIA?

- ¿Sus síntomas duraron más de 14 días? Sí No
- ¿Los síntomas continuaron después de tomar la medicación de venta libre para el ardor de estómago? Sí No
- ¿El ardor de estómago o el reflujo lo despiertan? Sí No
- ¿Tiene con frecuencia dolor de garganta, ronquera intensa o dificultad para respirar (sibilancias)? Sí No
- ¿Tiene náuseas o vómitos? Sí No
- ¿Ha tenido pérdida de peso sin causa conocida? Sí No

Si ha respondido que sí a cualquiera de estas preguntas, haga una cita con su proveedor de salud—pero continúe leyendo.

¿DEBE BUSCAR AYUDA INMEDIATAMENTE?

- ¿Tragar le resulta difícil o doloroso? Sí No
- ¿Vomita sangre o ha observado sangre en las heces? Sí No (La sangre del vómito puede tener el aspecto de café molido. La sangre que viene del estómago puede aparecer en las heces de color negro o con aspecto de alquitrán.)

Si ha respondido que sí a cualquiera de estas preguntas, consulte a su proveedor de salud **inmediatamente**.

Más información

Para conocer más sobre el ardor de estómago—

- Regístrese en www.heartburnalliance.org o llame a la línea telefónica gratuita 877-642-2463.
- Visite www.PrilosecOTC.com.

Conozca Su Medicina • Conozca Su Farmacéutico