

ACIDEZ GÁSTRICA

Medidas Generales para la prevención de la Acidez Gástrica

- Evitar el sobrepeso y hacer ejercicio habitualmente.
- Evitar tumbarse inmediatamente después de comer o cenar.
- Evitar prendas ajustadas.
- Evitar factores de estrés



Medidas Dietéticas para la prevención de la Acidez Gástrica

- Evitar alimentos muy fríos o muy calientes, las comidas muy abundantes o condimentadas, y en general, todos los alimentos que el paciente reconozca por experiencia personal como irritantes (chocolate, tomate, cítricos, menta, hierbabuena, cebolla cruda, ajo, vinagre).
- Ingerir los alimentos de forma relajada, lentamente siguiendo horario regular, y preferiblemente porciones pequeñas varias veces al día en lugar de tres comidas abundantes.
- Evitar el tabaco, alcohol, café, té, bebidas carbonatadas.

Recomendaciones sobre el uso del medicamento

- No tomar durante más de una semana seguida.
- Para evitar interacciones con otros fármacos, espaciar dos o tres horas la toma del antiácido y del otro medicamento.
- Los comprimidos masticables deben disolverse bien en la boca antes de tragarlos, tomando a continuación un vaso de agua.

AUTORES

Marta Gaminde, Mónica Samperio, Begoña Encabo, Javier Fernández, Laura Gracia, Ainhoa Gurrutxaga, Elena Rodríguez y Leticia Sakona.

Revisado en Febrero 2004

EL FARMACÉUTICO ES EL EXPERTO EN MEDICAMENTOS

No dude en acudir a él ante cualquier duda relacionada con su medicación.
