→ Recomendaciones de Autocuidado

Acidez



La acidez es esa sensación de ardor que sube desde el estómago hacia el pecho o la garganta, frecuentemente vinculada al reflujo.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Postura al dormir:** elevar la cabecera de la cama unos 15-20 cm, especialmente si los síntomas son nocturnos.
- **Control del peso:** trabajar en la disminución de la grasa abdominal si existe sobrepeso.
- **Cuidado con el café y alcohol:** evitar el consumo excesivo de café y no ingerir bebidas alcohólicas o gaseosas.
- **Evitar el tabaco:** no fumar, ya que el tabaco retrasa la curación de la mucosa digestiva.
- **Hábito tras las comidas:** no acostarse inmediatamente después de comer; esperar al menos 2 o 3 horas.
- **Alimentación consciente:** evitar comidas muy abundantes, grasas o excesivamente azucaradas.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Si la acidez persiste más de 2 semanas, si tiene dificultad para tragar, o si presenta vómitos con sangre o heces negras. La pérdida de peso inexplicada o el dolor en el pecho también requieren valoración médica inmediata.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.