

10 consejos para controlar la acidez de estómago



- 1 Vigila lo que comes.**

Es muy importante que aprendas a reconocer qué alimentos te provocan ardor de estómago, para evitarlos. En general, no consumas chocolate, café, menta, hierbabuena, cítricos, alimentos grasos o picantes o productos a base de tomate o con vinagre.
- 2 Y cuida cómo lo comes.**

Trata de evitar las comidas copiosas, ya que un estómago lleno ejerce una presión tal que puede provocar que el alimento sea devuelto al esófago. En cambio, come con mayor frecuencia, pero menos cantidades. No tomes los alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos y, tras las comidas, masca un chicle sin azúcar, pues la saliva neutraliza el ácido.
- 3 Apuesta por determinados alimentos.**

Existen algunos remedios o alimentos que ayudan a disminuir la acidez: la manzana tras una comida copiosa, o las almendras crudas, que pueden ayudarte a equilibrar tu pH.
- 4 Pierde algunos kilos, en caso de que padezcas sobrepeso.**

La obesidad aumenta la presión abdominal, lo que puede provocar los reflujo gastroesofágicos y la consiguiente acidez. Acude a un nutricionista, si es necesario.
- 5 Elimina de tu vida el tabaco, el alcohol y la cafeína.**

Estas sustancias agravan la acidez. En su lugar, puedes tomar infusiones de camomila, o fenogreco, que la alivian, o tomar medio vaso de agua con una cucharada de bicarbonato sódico después de las comidas fuertes.
- 6 No te acuestes nada más comer.**

Programa tus cenas para dos o tres horas antes de irte a la cama y no te echas la siesta tras la comida del mediodía. Además, evita agacharte o practicar ejercicio físico con el estómago lleno.
- 7 Eleva la cabecera de la cama.**

Una inclinación de unos quince centímetros reduce la posibilidad de que el contenido del estómago vuelva al esófago. Para ello, puedes poner unos libros o bloques de madera bajo las patas de la cama o una almohada con forma de cuña bajo el colchón. Dormir con almohadas extra no es una medida eficaz, porque pueden moverse durante la noche.
- 8 Controla el estrés.**

Aprende a relajarte y a afrontar los problemas e imprevistos con calma. Disciplinas como el yoga, el tai-chi o la meditación o la actividad física pueden ayudarte.
- 9 Lleva prendas de ropa holgadas a la altura del abdomen.**

Sobre todo, evita los cinturones o pantalones demasiado ceñidos alrededor de la cintura, pues pueden dificultar la digestión.
- 10 Acude al profesional sanitario cuando sea necesario.**

Tu farmacéutico te recomendará antiácidos o sales para ayudarte a aliviar el dolor ocasional, pero si necesitas recurrir a ellos más de dos veces a la semana, debes acudir al médico con el fin de descartar o controlar otras dolencias más graves.