

## Acidez estomacal por reflujo

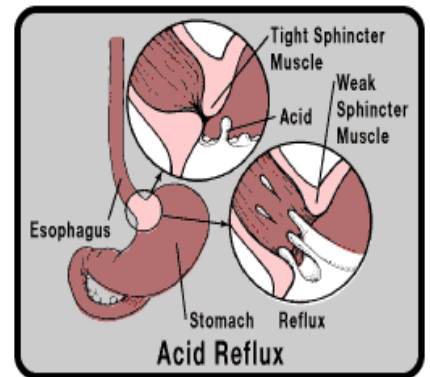
La acidez estomacal es una sensación de ardor en el pecho o en la garganta. El dolor asociado a la acidez ocurre cuando el ácido del estómago entra en contacto con la mucosa (pared interna) del esófago y la irrita. El dolor no tiene ninguna relación con el corazón, es un problema digestivo. Es un síntoma común del reflujo gastroesofágico (GERD, sigla en inglés).

Cuando la acidez ocurre más de dos veces por semana podría ser debido a reflujo gastroesofágico, el cual puede conducir a problemas de salud más serios. Usted podría padecer uno o más de los síntomas siguientes:

- Una sensación de ardor en el pecho que comienza en el área donde se sitúa el corazón y se moviliza hacia la garganta
- Tener la sensación de que el alimento regresa a la boca
- Una gusto amargo o de acidez en la parte posterior de la garganta
- Aumento de la seriedad del dolor al acostarse o al doblarse

### Causa de la acidez

El esfínter inferior del esófago es un músculo localizado en la terminación del esófago que actúa como una válvula. El esfínter se abre para dejar entrar el alimento al estómago y luego se cierra para evitar que regrese al esófago. Cuando el esfínter se debilita, el contenido ácido del estómago se moviliza hacia el esófago y causa acidez.



### Factores comunes asociados a la aparición de acidez o síntomas de GERD;

- Frutos cítricos y sus jugos, chocolate, mentas, tomates o sus derivados, cebolla cruda, ajo, pimienta negra, vinagre y alimentos grasos o picantes.
- Bebidas con cafeína, carbonadas o con alcohol. Estas incluyen al café, sodas y gaseosas.
- Comer porciones grandes de alimentos de una sola vez.
- Comer refrigerios antes de ir a dormir.
- Sobrepeso.
- Estrés
- Embarazo
- Hernia hiatal- un trastorno en el cual una porción del estómago protruye a través del diafragma hacia la cavidad torácica.
- Ciertos medicamentos: análogos no nucleósidos (INN) e inhibidores de la proteasa (IP) para el tratamiento del VIH, podrían causar malestar intestinal y vómitos. Los vómitos recurrentes pueden aflojar la válvula y aumentar la probabilidad de reflujo y acidez
- Algunos medicamentos que se usan para el tratamiento de la presión arterial elevada, enfermedad cardíaca, depresión, insomnio, ansiedad y asma
- Cigarrillos. Tabaco puede estimular la producción de ácido en el estómago.

**Complicaciones de la acidez a largo plazo:** la acidez por reflujo puede alterar las horas de descanso y hacer dificultosa la alimentación. La acidez crónica puede conducir al desarrollo de infecciones respiratorias, cicatrices en la porción inferior del esófago, úlceras y cáncer esofágico.

**Prevención:** los tratamientos ayudan a disminuir la cantidad de reflujo ácido o ayudan para que el contenido del estómago sea menos irritante para la mucosa (pared interna) del esófago. Las opciones de tratamiento incluyen:

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

## **Modificaciones del estilo de vida y de la dieta (enfoque de tratamiento básico preferido)**

- Evitar alimentos y bebidas que puedan inducir al desarrollo de la acidez
- Evitar ingerir alimentos 2 a 3 horas antes de acostarse
- Mantener erecta la porción superior de cuerpo 1 a 2 después de comer
- Elevar la posición de la cabeza entre 6 a 8 pulgadas (15 a 20 cm) cuando duerme
- Evitar uso de ropa ajustada
- Bajar de peso si lo necesita
- No fumar
- No coma en exceso, pare de comer antes de llenarse del todo

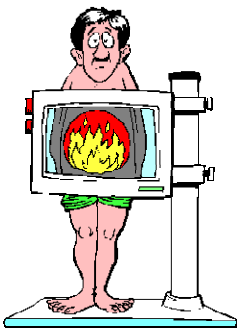
## **Medicamentos**

Existen medicamentos que son de venta libre para el tratamiento de la acidez por reflujo. Sin embargo, muchos de ellos pueden interactuar con los medicamentos anti-VIH, y en muchos casos disminuyen su efecto. La información a continuación es un breve recordatorio acerca de cómo prevenir interacciones adversas.

<http://aids.about.com/od/generalinformation/a/heartburn.htm>

- Lexiva, Crixivan y Rescriptor deben tomarse al menos 1 hora aparte de los antiácidos Maalox y Tums. Reyataz debe tomarse 2 horas antes o 1 hora después de los antiácidos.
- Crixivan y Rescriptor no deben tomarse con agentes supresores de ácido —bloqueadores H<sub>2</sub>—como Pepcid, Tagamet y Zantac. Pueden tomarse 12 horas después de tomar Reyataz y se deben usar con precaución cuando se toma Lexiva.
- Crixivan, Rescriptor y Reyataz no deben tomarse con inhibidores de la bomba de protones como Nexium, Prevacid y Prilosec. Usar con precaución cuando se toma Lexiva.

*Si usted está tomando cualquier tipo de medicación para la acidez, ya sea de venta libre o con receta, coméntelo con su doctor antes de comenzar o cambiar los medicamentos para el VIH.*



### **Puntos importantes para recordar**

- No ignore a la acidez, si es frecuente. En su lugar, consulte con el médico.
- La acidez es un trastorno común. El tratamiento a tiempo se recomienda para lograr la resolución temprana de los síntomas.
- Si usted se medica para el tratamiento de la acidez por cuenta propia dos o más veces a la semana, o si los síntomas continúan a pesar de la medicación con o sin receta, usted debería de visitar a un médico y a lo mejor ser derivado a un gastroenterólogo

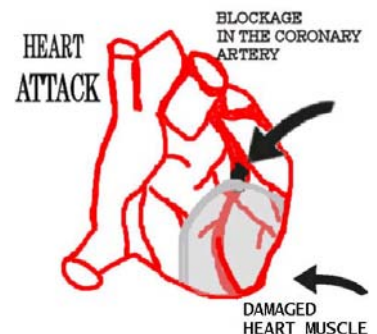
### **¿Cómo se diferencia una ataque al corazón del dolor por la acidez?**

Un ataque al corazón ocurre cuando el suministro de sangre a una parte del corazón disminuye o queda bloqueado, usualmente por bloqueo o angostamientos de las arterias. Consiga ayuda rápido si padece de cualquiera de estos signos:

- presión intensa o dolor opresivo en el pecho que se puede extender a los brazos, cuello o espalda.
- dolor en el pecho de intensidad moderada, sensación de malestar vago, presión o tensión
- sensación de mareo, desmayo o debilidad
- dificultad para tragar o respirar
- sensación de una indigestión grave que no se va después de tomar antiácidos

Fuentes: <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gerd/>

[http://www.medicinenet.com/gastroesophageal\\_reflux\\_disease\\_gerd/article.htm](http://www.medicinenet.com/gastroesophageal_reflux_disease_gerd/article.htm)



**Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509**

o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.