

13.2. Ardor de estómago. Reflujo gástrico. Hernia de hiato

Cuando el ácido del estómago **sube por el esófago** produce una sensación de quemazón (ardor o acidez) desde el estómago hacia arriba, llegando incluso a la garganta. El ácido del estómago es muy fuerte e irrita el esófago.

Tener algo de reflujo puede ser normal. Más del 50% de mujeres embarazadas tiene ardores durante el embarazo. Se considera una enfermedad cuando usted presenta ardores frecuentemente.

También **algunas medicaciones** favorecen los ardores.

La **hernia de hiato** consiste en que una parte del estómago sube desde el abdomen al tórax, lo que favorece el reflujo. No obstante, muchas personas tienen hernia de hiato y no presentan reflujo.

¿Qué puede hacer?

- **Evite las comidas abundantes.** Haga comidas más frecuentes, pero de cantidades más pequeñas.
- **No se acueste hasta 2-3 horas después de las comidas.** Si los ardores aumentan por la noche, intente dormir con la cabecera de la cama elevada o ponga un cojín bajo el colchón en la cabecera de la cama, para dormir con la parte superior del cuerpo un poco incorporada.
- **Evite los alimentos que le sientan mal:** chocolate, café, té, alcohol, bebidas gaseosas, zumos de limón y naranja, pimienta y alimentos grasos.
- Evite el ejercicio físico intenso si esto le aumenta los ardores.
- **No fume y cuide su peso,** se sentirá mucho mejor.
- **Siga el tratamiento** que le proponga su médico. Dependerá de la intensidad y frecuencia de las molestias. A veces será suficiente tomar antiácidos cuando aparezca el ardor. A otras personas quizás se les deberá realizar una gastroscopia y administrar medicamentos del tipo omeprazol o ranitidina, tal vez durante toda su vida.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando los ardores sean frecuentes (más de 2 veces a la semana). No es un síntoma peligroso y existen tratamientos para evitarlos.
- Si presentara ardor como efecto secundario de los medicamentos.
- Si no consigue mejoría con la medicación que le han indicado.
- Si tiene dificultad para tragar, especialmente los sólidos.

- Si tiene ronquera, afonía, tos o ahogo brusco o pitidos en el pecho de predominio por la noche, o la garganta seca.
- Si presenta vómitos oscuros o sangre en el vómito.
- Si tiene una pérdida de peso o del apetito sin una causa explicable.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/1infoConse/erge.asp
- [www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/Enfermedad%20por%20Reflujo%20Gastrico%20\(ERGE\).pdf](http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/documento-grupo/Enfermedad%20por%20Reflujo%20Gastrico%20(ERGE).pdf)
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gerd.html



Puedo acostarme porque ya hace 2 horas que cené