

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 y causando, a veces, tos. 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 el alcohol, los alimentos fritos y muy condimentados y algunos medicamentos favorecen los ardores.

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

¿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, cuide su peso** y evite la ropa ajustada.
- **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, a veces, durante largas temporadas.
- Por otro lado, si lleva mucho tiempo tomando alguno de ellos y se encuentra bien, quizás sea el momento de que, junto a su médico, se plantee disminuir la dosis o dejar de tomarlos.

- 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.
- Si hace mucho tiempo que los toma y se encuentra bien. Quizás sea el momento de reducir la dosis o incluso dejarlos.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/1infoConse/erge.asp
- <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-reflujo-gastroesofagico-erge/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/gerd.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ExzLv5865X0>



Puedo acostarme porque ya hace 2 horas que cené

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando los ardores sean frecuentes (más de 2 veces a la semana).
- Si presentara ardor como efecto secundario de los medicamentos.
- Si no consigue mejoría con la medicación que le han indicado.