

Consejos para controlar la acidez estomacal



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Intente comer sentado erguido.
- No coma nada durante 2 o 3 horas antes de acostarse.
- Siga una dieta saludable, rica en frutas y verduras.
- Siéntese durante al menos 2 horas después de comer.
- No se acueste boca abajo cuando duerma. Intente apoyarse con almohadas.
- Evite los alimentos fritos, los alimentos grasosos, el chocolate, la menta y las bebidas gaseosas.
- Evite los alimentos que le hayan provocado acidez estomacal en el pasado.
- Evite el consumo de cafeína y alcohol.
 - Pida ayuda a su equipo de atención médica si le resulta difícil hacerlo.
- Evite fumar, masticar tabaco y vapear.
 - Pida ayuda a su equipo de atención médica si le resulta difícil hacerlo.
- Algunos medicamentos (doxiciclina, minociclina, Fosamax) provocan acidez estomacal.
 - Intente tomar los medicamentos con alimentos.



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés). Pueden serle de ayuda. Puede comprarlos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase.

- Pruebe los siguientes medicamentos de a uno por vez y preste atención a cuál le ayuda a obtener alivio.
 - Tome un antiácido, como Mylanta, Maalox, Tums o Rolaids. Estos medicamentos ayudan a neutralizar el ácido del estómago.
 - Tome un bloqueador H2 como Tagamet, Pepcid o Zantac 360.
 - Tome un inhibidor de la bomba de protones como Prilosec, Prevacid o Nexium. Estos medicamentos ayudan a bloquear la producción de ácido en el estómago.
- Las versiones genéricas de estos medicamentos funcionan tan bien como las versiones de marca.



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención si necesita medicamentos con receta o una dosis más fuerte de un medicamento de venta libre (OTC).



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si continúa teniendo acidez estomacal, incluso después de probar todas las recomendaciones anteriores
- Si tiene un dolor intenso en la zona abdominal
- Si tiene problemas para comer o tragar
- Si tiene acidez estomacal y vómitos
- Si tose o vomita sangre
- Si tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/hipo-y-acidez-estomacal o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.