

REFLUJO GÁSTRICO

La acidez es un síntoma del reflujo gástrico, el cual es un trastorno digestivo el cual se manifiesta mediante una sensación de ardor y malestar estomacal y esofágico que se experimenta después de haber comido alimentos líquidos o sólidos, debido a que el ácido gástrico sube desde el estómago al esófago, lo cual provoca la sensación de acidez que da un sabor amargo o agrio en la garganta o boca, la cual puede durar desde unos minutos hasta horas, sensación que suele acentuarse después de comer.

¿Qué es el reflujo gástrico?

La palabra reflujo significa “que vuelve a regresar”. En un organismo saludable, después de comer ya sean alimentos sólidos o líquidos, la digestión lleva a cabo un proceso donde una banda de músculos agrupados al final del esófago (llamados esfínter esofágico inferior) se cierra para que el alimento no regrese al esófago (el cual es un tubo ubicado justo detrás del esternón), y pueda digerirse de forma normal. Sin embargo, cuando este músculo o “puerta” no logra cerrarse bien, los contenidos del estómago parcialmente digeridos pueden devolverse al esófago, y provocar la sensación de ardor y acidez ya que este reflujo por lo general contiene ácido gástrico, el cual puede irritar al esófago y crear una sensación de ardor o irritación en él.

Cuando la acidez es constante y frecuente, entonces se pudiese estar padeciendo de lo que se conoce como enfermedad del reflujo gastroesofágico (ERGE).

Causas

- Puede ocurrir con frecuencia cuando se padece de una **hernia de hiato**, que se da cuando la parte superior del estómago protruye hacia arriba dentro de la cavidad torácica, lo cual debilita el esfínter esofágico inferior facilitando el reflujo de ácido desde el estómago hacia el esófago.
- **El uso de medicamentos** como anticolinérgicos, **aspirina**, bloqueadores beta para la presión alta o para la cardiopatía, medicamentos para la hipertensión arterial, algunos broncodilatadores para el asma, la dopamina para el mal de Parkinson, etc.
- **Malos hábitos alimenticios** y el abuso en el consumo de sustancias irritantes.
- El **embarazo** en ocasiones, debido a la presión que ejerce el bebé sobre el estómago.
- **El sobrepeso**, pues la excesiva presión provoca que los alimentos se regresen al esófago.
- **Las ideas o experiencias que no son bien “digeridas” o aceptadas**, o que no se pueden asimilar, propician estados emocionales de ansiedad, disgusto y rechazo, lo cual propicia un ambiente estomacal tenso, revuelto y desequilibrado que propicia la acidez y el reflujo gástrico.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas del reflujo gástrico:

Es necesario que si sientes algunos de los síntomas siguientes con frecuencia pongas atención y trate este problema, ya que si no lo atiendes con el tiempo el reflujo continuo puede lesionar el recubrimiento del esófago y ocasionar problemas serios. Los síntomas frecuentes son:

- Ardor estomacal y en el esófago.
- Acidez, conocida también como indigestión ácida, es uno de los síntomas más comunes del reflujo gastroesofágico.
- Sensación de volver la comida.
- Dolor debido a la acidez, el cual suele originarse en el pecho y puede irradiarse hacia el cuello o la garganta.
- Síntomas en casos muy severos: vomito con sangre o color negro, heces muy oscuras o marrón, el ardor va acompañada de un dolor constrictivo u opresivo.

Hábitos higiénico-dietéticos

Los hábitos en la alimentación son fundamentales para ayudar a tratar este problema.

A nivel dietético se debe aconsejar la moderación en el consumo de carne roja (1 vez por semana); así como la leche de vaca y los lácteos no fermentados. La ingesta de leches vegetales como al de avena, arroz, almendra, etc., que son digeribles y ligeras para el estómago, además de ser muy nutritivas y no causar intolerancias.

Hacer una dieta suave (purés, papillas), compota de manzana, jugo de zanahoria, los copos de avena, la patata hervida o los caldos vegetales. Tomar más frutas y verduras. Optar por frutas maduras y dulces, y evitar las ácidas.

Una dieta crudívora e intensamente integral (muy rica en fibra insoluble) está contraindicada en las fases agudas de la gastritis, porque puede intensificar el dolor al estimular la motilidad gástrica.

Es indispensable eliminar de la dieta los siguientes alimentos:

- Cafeína.
- Refrescos y bebidas carbonatadas.
- Chocolate y café.
- Tomates y salsas de tomate.
- Alcohol y vinagres.
- Alimentos muy condimentados o grasos de origen animal (fritos, embutidos, etc.).
- Mostazas, chiles, irritantes, pimienta, etc.
- Leche de vaca, quesos y productos derivados.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Además, se recomienda:

- No realizar actividades físicas fuertes después de comer, tratar de reposar la comida dando una buena caminata, la cual estimulara una correcta digestión.
- No acostarse después de comer, lo mejor es caminar.
- No cargar cosas pesadas ni agacharse después de comer.
- No comer con prisa y masticar bien y despacio los alimentos.
- Evitar fumar, ya que las sustancias químicas del humo del cigarrillo debilitan el esfínter esofágico inferior.
- Cenar 2 horas antes de ir a dormir.
- No usar cinturones o ropa que apriete el estómago; la ropa debe ser cómoda y relajada.
- Si se padece sobrepeso, intentar perder peso, ya que el sobrepeso propicia la acidez gástrica debido a la excesiva presión interna. En muchas ocasiones los síntomas del reflujo gastroesofágico desaparecen por completo después de que una persona baja entre 7 u 8 kilos de peso.

Complementos alimenticios

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova): Numerosas investigaciones sugieren que las vitaminas B pueden reducir su riesgo de reflujo ácido; Se encontró que el alto consumo de ácido fólico reduce el reflujo ácido en aproximadamente un 40 por ciento. Los niveles bajos de vitamina B2 y B6 también se relacionaron con un mayor riesgo de reflujo ácido.

Olmo rojo (*Ulmus rubra*) 560 mg (HealthAid): Cubre y suaviza la boca, la garganta, el estómago y los intestinos, y contiene antioxidantes que pueden ayudar a abordar las enfermedades inflamatorias intestinales. También estimula las terminales nerviosas en el tracto gastrointestinal. Esto ayuda a aumentar la secreción de moco, que protege el tracto gastrointestinal contra las úlceras y el exceso de acidez.

Las plantas con actividad antigastrálgica y digestiva, como **el condurango, la hierba luisa, la menta, la manzanilla, la centaurea, el anís o el romero** junto a **enzimas proteolíticas como la papaya o la bromelina 500 mg (HealthAid)/Digest Gold™ (Enzymedica)**, facilitan la digestión y la formación de polipéptidos que estimulan la secreción gástrica. Estas plantas pueden asociarse a plantas protectoras de la mucosa y cicatrizantes-regeneradoras del epitelio, como **el llantén, el malvavisco, la caléndula, la manzanilla, el regaliz o el jengibre**.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid) favorece la digestión y protege frente contra la acidez estomacal.

Aloe Vera: El aloe vera ayuda a reducir la inflamación, lo que puede aliviar los síntomas de reflujo ácido.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Plantas como **la malva y el lino** contienen en su composición gomas, mucílagos o geles, cuya ingesta produce una acción de “apósito”, ya que protegen la delicada mucosa estomacal de las agresiones de los ácidos gástricos.

Plantas relajantes como el espino blanco, la manzanilla, el meliloto o la tila pueden tomarse si existe un componente nervioso importante.

Hongos medicinales

Melena de León, extracto puro (Hawlik), es el hongo con mayor tropismo hacia la regeneración tisular del sistema digestivo. En la Medicina Tradicional China, la Melena de León ha sido utilizada tradicionalmente para combatir problemas estomacales y cánceres de órganos digestivos. La Melena de León actúa frente a patologías digestivas mediante la vía de regeneración del epitelio intestinal, impidiendo su degradación, renovándolo y evitando la formación de úlcera y tejido cicatricial afuncional.