

Fecha: 16-09-2022

Fuente: Nina FM

Título: Precaución con el uso de antiácidos para tratar malestares estomacales por comidas de Fiestas Patrias

Visitas: 234

VPE: 936

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://ninafm.cl/2022/09/16/precaucion-con-el-uso-de-antiacidos-para-tratar-malestares-estomacales-por-comidas-de-fiestas-patrias/>

Después de la ingesta abundante de alimentos y bebidas típicas de Fiestas Patrias es muy recurrente el uso de antiácidos para contrarrestar malestares estomacales como la acidez y el reflujo.

Pero ¿qué tan apropiada es esta práctica para nuestra salud? La acidez estomacal «es una sensación de ardor (pirosis) que se origina en la parte superior del abdomen e incluso en la garganta a causa de una producción excesiva de ácido en el estómago y el esófago», explica Tamara Canto, académica de la Carrera de Enfermería de UDLA Sede Viña del Mar. «Es un problema que afecta a muchas personas, que puede estar relacionado con los malos hábitos alimentarios y las actividades que se desarrollan antes y después de comer. Habitualmente aparece con mayor frecuencia luego de ingerir comidas abundantes», sostiene.

Los antiácidos son medicamentos destinados a neutralizar el exceso de ácido secretado por el estómago, que es el responsable de la sensación de ardor, y que si bien su venta no siempre está sujeta a una receta médica, no se recomienda su uso si no ha sido indicado por un especialista.

«Gran parte de los antiácidos en Chile se venden sin receta, pero eso no significa que no hagan daño, ya que todos los medicamentos tienen efectos secundarios e interacciones», asegura Canto. «Los antiácidos se utilizan para tratar patologías específicas, como el reflujo gastroesofágico o para recubrir las paredes del estómago.

Su automedicación no se recomienda porque el paciente no sabe exactamente qué está tomando, puede ingerir un medicamento contraindicado o en dosis excesivas, lo que puede producirse un daño serio», dice. «Estas sustancias siempre deben ser indicadas por un especialista sobre la base de la evaluación integral del paciente, patologías y otros medicamentos que consume», añade la profesional. Riesgos El principal riesgo al usar antiácidos por cuenta propia es interferir con el movimiento normal del intestino, causando estreñimiento o diarrea. También pueden producir vértigo, cefaleas, náuseas, inapetencia, fatiga y reducir la absorción de la vitamina B12 y calcio en el organismo.

«Estos medicamentos que inhiben la secreción ácida gástrica como, por ejemplo, famotidina, ranitidina u omeprazol, aunque son efectivos bien indicados y utilizados, al limitar la acción de los jugos gástricos, impiden la destrucción de las bacterias patógenas que ingerimos con la comida», asegura la académica. «Estos microorganismos pueden colonizar el estómago y alcanzar el aparato respiratorio por reflujo, produciendo infecciones como las neumonías en casos más severos», detalla y advierte que las personas hipertensas, con problemas renales o que toman otros medicamentos de manera permanente, deben utilizarlos siempre bajo supervisión de su médico tratante.

Canto dice que para no sufrir las consecuencias de los excesos de las comidas y bebidas de Fiestas Patrias, como los malestares estomacales, la acidez y el reflujo, es recomendable seguir algunas medidas preventivas como, por ejemplo, alimentarse de manera mesurada y lenta, o disminuir el consumo de comidas muy condimentadas y grasas, ya que enlentecen el vaciado gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, acrecentando el malestar. También se debe preferir consumir carne con vegetales, especialmente verdes, y tomar mucho líquido, de preferencia sin gas ni azúcar, evitar el consumo de alcohol y café. Además, se debe evitar acostarse inmediatamente después de comer, esperando al menos dos horas para ello. «Si estos síntomas son repetitivos, es decir, el malestar se prolonga luego de Fiestas Patrias o en la vida diaria, es importante consultar con un especialista para tratar los síntomas», recalca la académica.

Precaución con el uso de antiácidos para tratar malestares estomacales por comidas de Fiestas Patrias

viernes, 16 de septiembre de 2022, Fuente: Nina FM

Después de la ingesta abundante de alimentos y bebidas típicas de Fiestas Patrias es muy recurrente el uso de antiácidos para contrarrestar malestares estomacales como la acidez y el reflujo. Pero ¿qué tan apropiada es esta práctica para nuestra salud? La acidez estomacal «es una sensación de ardor (pirosis) que se origina en la parte superior del abdomen e incluso en la garganta a causa de una producción excesiva de ácido en el estómago y el esófago», explica Tamara Canto, académica de la Carrera de Enfermería de UDLA Sede Viña del Mar. «Es un problema que afecta a muchas personas, que puede estar relacionado con los malos hábitos alimentarios y las actividades que se desarrollan antes y después de comer. Habitualmente aparece con mayor frecuencia luego de ingerir comidas abundantes», sostiene. Los antiácidos son medicamentos destinados a neutralizar el exceso de ácido secretado por el estómago, que es el responsable de la sensación de ardor, y que si bien su venta no siempre está sujeta a una receta médica, no se recomienda su uso si no ha sido indicado por un especialista. «Gran parte de los antiácidos en Chile se venden sin receta, pero eso no significa que no hagan daño, ya que todos los medicamentos tienen efectos secundarios e interacciones», asegura Canto. «Los antiácidos se utilizan para tratar patologías específicas, como el reflujo gastroesofágico o para recubrir las paredes del estómago. Su automedicación no se recomienda porque el paciente no sabe exactamente qué está tomando, puede ingerir un medicamento contraindicado o en dosis excesivas, lo que puede producirse un daño serio», dice. «Estas sustancias siempre deben ser indicadas por un especialista sobre la base de la evaluación integral del paciente, patologías y otros medicamentos que consume», añade la profesional. Riesgos El principal riesgo al usar antiácidos por cuenta propia es interferir con el movimiento normal del intestino, causando estreñimiento o diarrea. También pueden producir vértigo, cefaleas, náuseas, inapetencia, fatiga y reducir la absorción de la vitamina B12 y calcio en el organismo. «Estos medicamentos que inhiben la secreción ácida gástrica como, por ejemplo, famotidina, ranitidina u omeprazol, aunque son efectivos bien indicados y utilizados, al limitar la acción de los jugos gástricos, impiden la destrucción de las bacterias patógenas que ingerimos con la comida», asegura la académica. «Estos microorganismos pueden colonizar el estómago y alcanzar el aparato respiratorio por reflujo, produciendo infecciones como las neumonías en casos más severos», detalla y advierte que las personas hipertensas, con problemas renales o que toman otros medicamentos de manera permanente, deben utilizarlos siempre bajo supervisión de su médico tratante. Canto dice que para no sufrir las consecuencias de los excesos de las comidas y bebidas de Fiestas Patrias, como los malestares estomacales, la acidez y el reflujo, es recomendable seguir algunas medidas preventivas como, por ejemplo, alimentarse de manera mesurada y lenta, o disminuir el consumo de comidas muy condimentadas y grasas, ya que enlentecen el vaciado gástrico y aumentan la secreción de ácido en el estómago, acrecentando el malestar. También se debe preferir consumir carne con vegetales, especialmente verdes, y tomar mucho líquido, de preferencia sin gas ni azúcar, evitar el consumo de alcohol y café. Además, se debe evitar acostarse inmediatamente después de comer, esperando al menos dos horas para ello. «Si estos síntomas son repetitivos, es decir, el malestar se prolonga luego de Fiestas Patrias o en la vida diaria, es importante consultar con un especialista para tratar los síntomas», recalca la académica.