



Post Fiestas Patrias: Cómo controlar la acidez estomacal

Descripción

Luego de estos días de celebración, es probable que muchas de nosotras suframos molestas estomacales debido al exceso de comida. Conoce la opinión experta de qué es la acidez estomacal, cómo curarla y cómo prevenirla.

La acidez, o Pirosis es una enfermedad estomacal que se produce cuando los jugos gástricos se devuelven por el esófago causando la irritación de éste, esta irritación puede llegar incluso hasta la garganta. La acidez suele ser provocada por la ingesta de frituras y comidas picantes, comer en abundancia, el cigarrillo, comer a deshoras o la ingesta de alcohol o bebidas gaseosas, por lo que es muy común que esta desagradable sensación esté presente después de nuestras celebradas Fiestas Patrias.

La acidez, a diferencia de la gastritis que genera una sensación de ardor en la boca del estómago, es difícil curarla por completo. Sin embargo Carolina compartió con Biut.cl algunos secretos para evitar esta molestia.

1. Reducir la ingesta de frituras y de comidas picantes.
2. Evitar comer en abundancia
3. Dejar el cigarrillo
4. Preocuparse de comer tres o cuatro horas antes de ir a dormir
5. Mantener el peso controlado
6. Eliminar bebidas con cafeína, como el café, té negro, y refrescos cola
7. Tratar de eliminar el estrés y nerviosismo de la vida

Además, sitios web expertos en medicina aconsejan ingesta de cualquier comida, antiácidos, beber agua o consumir antihistamínicos H2.



Pero como es mejor prevenir que lamentar, según un artículo publicado por revista Selecciones, estos son algunos trucos para evitar pasar por este molesto malestar.

- a) Consumir chicle para aumentar el flujo de saliva, lo que ayuda a neutralizar el ácido gástrico que refluye al esófago.
- b) Ingerir jengibre caramelizado, o en forma de infusión. Funciona como un tónico para el estómago.
- c) Probar si consumiendo una cucharadita de mostaza amarilla, la experta estadounidense comenta que hay gente a la cual le ha ayudado.
- d) Consumir dos o tres almendras después de tus comidas, estas tienen un efecto sedante.

Fecha de creación
septiembre 2015