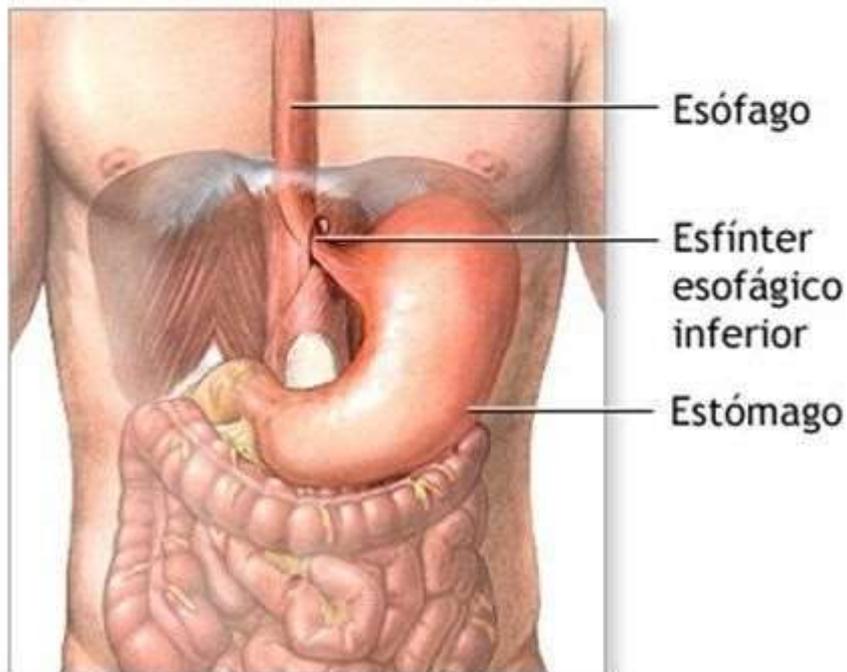


Acidez / indigestión

Textos de varios autores



El reflujo gástrico

Gleevec, Sutent y otros medicamentos utilizados para tratar el GIST puede ser la causa de la acidez / indigestión / reflujo: dispepsia.

Publicamos un primer artículo sobre la dispepsia en terminos generales publicado en la revista <http://mejorconsalud.com/> y a continuación un segundo artículo que nos facilita la asociación de pacientes <https://liferaftgroup.org/> sobre el mismo tema, como efecto secundario de los fármacos que tomamos para tratar nuestro GIST

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que la pastilla que más se vende en Estados Unidos es para tratar el reflujo gástrico o la acidez? Y no es el único país donde la población sufre de esta condición de “fuego” en el estómago después de comer. Si estás sufriendo este problema, no dudes en leer el siguiente artículo, donde aprenderás varios tips para reducir el reflujo gástrico.

Un poco de información sobre el reflujo gástrico

El reflujo ácido o el reflujo gastroesofágico son las enfermedades más frecuentes del tracto digestivo. Casi todos las hemos experimentado, en mayor o menor medida. Ocurre cuando el ácido del estómago (que sirve para digerir los alimentos) sube por el esófago en dirección hacia la garganta. Los síntomas más recurrentes del reflujo gástrico son:

- Acidez (sensación amarga, como de fuego o presión en el pecho o la garganta después de comer).
- Regurgitación de la comida (como ocurre al vomitar).
- Náuseas con gusto ácido.
- Dificultad para deglutir alimentos.

Cuando una persona sufre de reflujo gástrico al menos una vez a la semana, entonces, hay que hablar de reflujo gastroesofágico. **La mitad de la población en Estados Unidos tienen la primera dolencia y casi el 20% padecen la segunda.** Si bien en este país los hábitos alimentarios no son de lo más saludables, lo cierto es que las cifras son aproximadas en otros sitios como España.

Al tragar los alimentos, éstos tienen que *viajar* por el esófago, atravesar el esfínter esofágico y terminar en el estómago. El esfínter es como una barrera o tapa que se abre y se cierra cada vez que

pasa la comida, tiene hasta 7 cm de longitud y **su trabajo es controlar lo que ingresa en el estómago**, así como evitar que lo que ya pasó por allí vuelva en sentido contrario.

Como se trata de un músculo, puede variar su fuerza o capacidad para cerrarse completamente. Son muchas las causas del reflujo gástrico además de comer muy rápido. Los condimentos o ingredientes que llevan nuestros platos, ir a dormir nada más terminar de cenar, la presión en el estómago o la actividad física pueden desencadenarlo.

El estómago cuenta con ácidos muy potentes que tienen el trabajo de descomponer los alimentos al hacer la digestión. Si la “puerta de acceso” está entreabierta, estos ácidos pueden subir hasta el esófago, causando esa sensación de fuego en la boca del estómago. **Piensa en lo que ocurre al vomitar.** Se siente un gusto ácido en la boca y una sensación de quemazón en la garganta. Esto se debe a los ácidos que hemos arrojado junto con la comida.

El problema del reflujo es que si el ácido pasa muchas veces por el esófago puede causar úlceras o inflamaciones crónicas. En algunos pacientes causa esofagitis y hasta enfermedades pulmonares. Los ácidos que llegan hasta la boca pueden ocasionar erosión dental y mal aliento.

Es bueno saber también que, si bien algunos pacientes van a la consulta con el médico por el reflujo debido a los síntomas indicados antes, otros no sienten nada. Esto es lo que se llama “reflujo silencioso” y se puede detectar con un monitoreo de los niveles de pH y exámenes endoscópicos.

Reflujo toda la vida

Desde que nacemos tenemos reflujo gástrico y eso no es malo. Es decir, si ocurre de vez en cuando no hay que alarmarse. Cerca del 85% de los bebés tienen reflujo o regurgitación después de ser amamantados. Hasta el primer año de vida es normal. Las mujeres embarazadas lo suelen sufrir por causa de la presión de su vientre contra el estómago.

Por esta razón se relaciona al reflujo con la obesidad. La grasa extra aprieta la cavidad abdominal y también por el tipo de comidas que las personas con sobrepeso consumen. Esto ocurre tanto en la niñez como en la adolescencia o en la adultez.

Y como dijimos que el reflujo está presente toda la vida, debemos también decir que muchas personas mayores de 60 años lo tienen, debido a que **el músculo “tapa” del esófago está debilitado** por varias décadas de trabajar.

Como evitar el reflujo gástrico

Llevar una dieta saludable

Si bien algunas personas pueden padecer este problema por causa de unos alimentos y otros pacientes por otros ingredientes, casi la mayoría expresa aumento de los síntomas al consumir café, menta, chocolate, alcohol, salsa de tomate, alimentos muy condimentados o picantes, lácteos y alimentos procesados. Por lo tanto, se aconseja consumir más frutas y vegetales, cereales integrales, frutos secos y agua.

Mejorar los hábitos alimentarios

Más allá de tener en cuenta la lista de alimentos que no empeoran el reflujo gástrico, es bueno también empezar a comer menos cantidad, sobre todo por las noches. Las cenas copiosas e irse a dormir en seguida de levantarse de la mesa no ayudan para nada en el cuadro. Se recomienda que a la noche se opte por platillos más livianos, abundancia de vegetales y frutas de postre. **Tampoco es bueno beber mucho alcohol**, comer varias veces a la semana fast food o procesados ni ingerir alimentos demasiado fríos o calientes. Come lentamente y mastica varias veces la comida.

Duerme lo suficiente

Después de una hora de comer (ya sea al mediodía o a la noche), trata de descansar las horas que sean necesarias para sentirte bien

y renovado. Esto hará que todos tus músculos se relajen, incluyendo el del esófago, lo que permitirá que trabaje mejor y de manera más eficiente.

Del mismo modo, **es bueno que reduzcas el estrés lo máximo posible**, porque de lo contrario, el reflujo será algo de todos los días, es decir, la regla y no la excepción. Y esto te puede causar muchos problemas de salud, serios e irreversibles.



La acidez / indigestión / reflujo ácido

Término médico: *dispepsia*

Muchas personas, no sólo aquellas en tratamiento de cáncer, con frecuencia experimentan acidez o reflujo ácido. Estos son algunos consejos fáciles para ayudar a hacer frente a estos síntomas que Glivec , Sutent y otros medicamentos utilizados para tratar el GIST pueden producir:

- *Limite el consumo de cafeína, soda, chocolate, té y café.*
- *No comer de dos a tres horas antes de acostarse. De esta manera su cuerpo no digiere la comida mientras usted duerme.*
- *Coma alimentos bajos en grasas y fritos.*
- *Evite los alimentos y bebidas ácidos, como jugos de cítricos, menta y alcohol.*
- *Coma una pequeñas cantidades de comida, así su cuerpo tiene pocas cantidades que digerir.*
- *Evite las especias, como la pimienta, que tienden a inducir a la acidez estomacal.*
- *Otros cambios de estilo de vida también pueden ayudar a lidiar con la acidez estomacal. No se acueste plano inmediatamente después de comer para evitar que el ácido suba del estómago. Eleve su cabeza para dormir o acostarse para evitar que el ácido suba de su estómago.*

- *El exceso de peso también puede causar acidez estomacal.*

Si los cambios en la dieta o estilo de vida no le ayudan, pruebe con antiácidos "tipo almax" o similares. Si esto no fuese suficiente, existen inhibidores de la bomba de protones, "tipo omeprazol" (medicamentos que desactivan las células secretoras de ácido en el estómago), aunque no es conveniente abusar de estos fármacos.

El estreñimiento también puede causar acidez estomacal, así que asegúrese de discutir esto con su médico como un posible motivo.

No importa lo que decida, pero asegúrese de hablar de su acidez y sus opciones de tratamiento con su médico antes de intentar cualquier remedio.



"punto de encuentro y de información de los pacientes de gist"