



Controle la acidez estomacal

Comer lento y relajado entre los principales consejos, vea más aquí.

Siga estas 10 recomendaciones de la Escuela de Medicina de Harvard.

- 1. Coma comidas más pequeñas**, pero con frecuencia; la idea es evitar que el estómago esté muy lleno, pues ejerce presión sobre el esfínter esofágico inferior (EEI), músculo que funciona como una válvula que evita que el ácido del estómago regrese al esófago.
- 2. Coma de modo lento y relajado**; devorar la comida llena el estómago más rápido, lo que pone más presión sobre el EEI.
- 3. Después de comer permanezca en posición vertical**; acostarse aumenta la presión sobre el EEI, lo que incrementa probabilidad de reflujo ácido.
- 4. Evite comer tarde en la noche**; si tiene que hacerlo, ingiera algo suave mínimo tres horas antes de acostarse a dormir, para evitar el reflujo y la acidez.
- 5. No haga ejercicio después de comer**; dele tiempo a su estómago para vaciar el contenido: espere como mínimo un par de horas.
- 6. Eleve el espaldar de su cama**, recurriendo a cuñas o, en su defecto, a ladrillos; ensaye también con una almohada para subir todo el torso. Esto reduce la presión sobre el EEI y alivia la acidez nocturna.
- 7. No consuma bebidas carbonatadas**. Estas causan eructos, que promueven el reflujo ácido.
- 8. Alimentos ricos en grasas**, picantes, tomates, ajo, leche, café, té, refrescos de cola, menta y chocolate disparan la producción de ácido. Evítelos.
- 9. Masticar chicle sin azúcar** después de la comida promueve la salivación, que neutraliza el ácido y lo 'lava' hacia el estómago.
- 10. El exceso de peso** pone presión sobre el estómago y el EEI; baje esos kilos de más.

Fuente: Healthbeat, Harvard Medical School.