

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

*Estoy embarazada y por primera vez tengo acidez de estómago
¿Qué puedo hacer?.*

ACIDEZ ESTOMACAL DURANTE EL EMBARAZO

La acidez de estómago es frecuente que aparezca en la segunda mitad del embarazo. Esto es debido a que las hormonas presentes durante el mismo, relajan los músculos del aparato digestivo, entre ellos la válvula que se encuentra entre el esófago y el estómago (cardias) y ello hace que se facilite el pasaje del contenido ácido del estómago hacia el esófago y la boca y produzca la acidez.

Clínicamente se producen síntomas de acidez y hay una sensación de ardor o quemazón a nivel de esternón y un gusto amargo en la boca.

Para disminuir sus síntomas, algunos de estos consejos le pueden ser útiles:

- Comer pequeñas cantidades en forma más frecuente.
- Beber menos líquidos durante las comidas.
- Evitar picantes, fritos, café, chocolate.
- Detectar si algún medicamento puede relacionarlo con la acidez.
- No se acueste inmediatamente después de comer.
- Levantar la cabecera de la cama para dormir.
- Usar ropa no ajustada.

RECOMENDACIÓN

Normalmente la acidez estomacal es pasajera aunque muy molesta. Si no cede, la consulta con su médico es lo indicado. Podrá recomendarle un antiácido y/o investigar posibles causas más severas.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Acidez y embarazo – publicadas en March of Dimes, Babysitio y Familydoctor.

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/common/digestive/disorders/087.html>