

Antiácidos

Proporcionan un alivio rápido de los ardores y se pueden obtener sin receta. Pero no se deben tomar a la ligera ni durante todo el tiempo que nos parezca.

Los fármacos para tratar molestias gastrointestinales son uno de los grupos de medicamentos más vendidos en España. Entre ellos encontramos los destinados a mitigar la acidez o ardor de estómago asociado a las digestiones pesadas, a los que dedicamos este artículo. Si bien siempre es recomendable contar con consejo médico o farmacéutico antes de su toma, la casi totalidad de los antiácidos se puede obtener sin receta. Por ese motivo, resulta interesante saber algo sobre los distintos tipos presentes en el mercado antes de decidirse por uno.

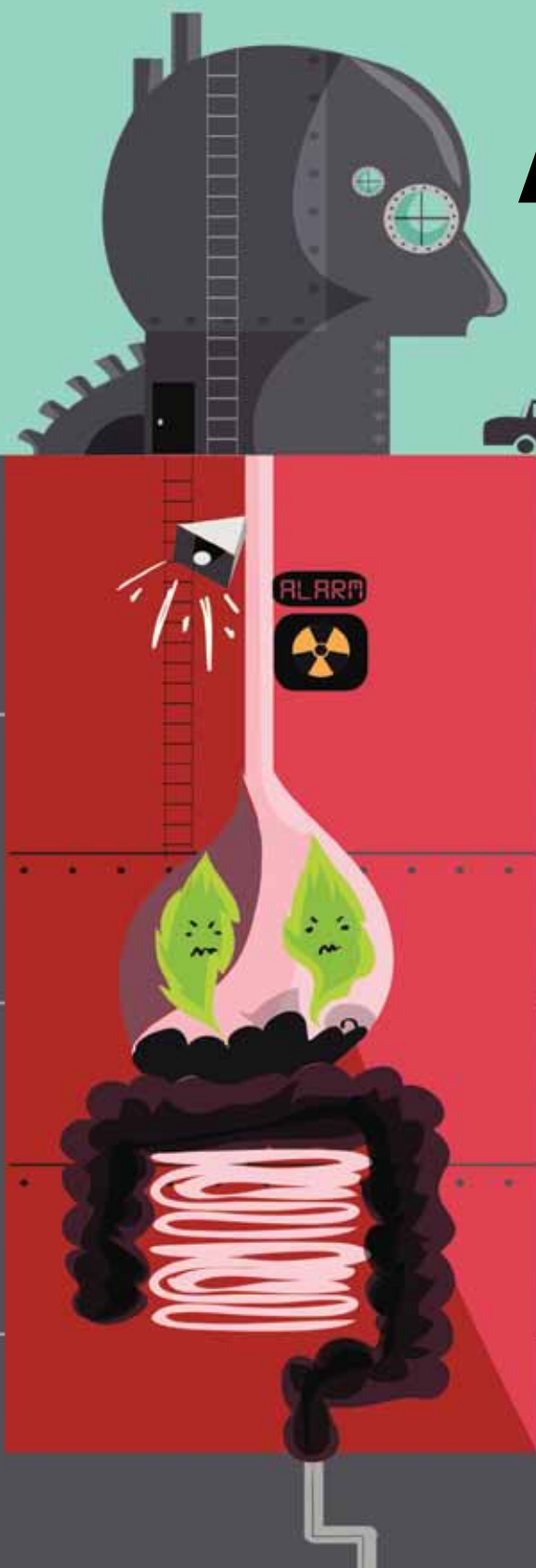
Solo acidez o algo más

En términos médicos se habla genéricamente de dispepsia para referirse a las dificultades digestivas que se experimentan después de las comidas y que pueden ser de

variada naturaleza: sensación de saciedad, hinchazón, distensión abdominal, pesadez y dolor de estómago o la ya mencionada acidez o ardor, por citar las más comunes. Hay otros trastornos, como las úlceras gastroduodenales o el reflujo gastroesofágico (del que hablamos en OS nº 95, junio 2011) que también pueden ocasionar algunas de estas alteraciones, la acidez entre ellas. Pero estos trastornos precisan otro tipo de abordaje. De hecho, cuando los síntomas son persistentes en el tiempo y no se alivian con la medicación, resulta pertinente realizar algunas pruebas diagnósticas para descartar otras dolencias.

Inocuo, ninguno; ni tan siquiera el bicarbonato

Para aliviar los ardores o la acidez se emplean una serie de medicamentos conocidos precisamente como



El ácido: entre ángel y demonio

La elevada acidez de los jugos secretados por el estómago es fundamental para convertir los alimentos ingeridos en una masa semisólida que pasará al intestino.

1 Función digestiva
Las células de la capa interna del estómago son las que secretan 2,5 litros diarios de esa mezcla de agua, ácido clorhídrico y enzimas.



2 Con protección natural
Para protegerse de la acidez, la capa interna del estómago se renueva continuamente y secreta moco y bicarbonato.

3 Aunque a veces hay desequilibrio
Esa sensación corrosiva como de acidez aparece cuando aumenta la secreción de jugos (algo común si hemos comido mucho) o no basta la acción neutralizadora de las paredes gástricas.

antiácidos. Su acción no se basa en reducir el volumen de ácido clorhídrico secretado por el estómago, sino en elevar el pH de este para neutralizarlo, lo que proporciona un alivio rápido del ardor. Lo esencial en estos productos son los ingredientes activos de su fórmula. Los más comunes son el bicarbonato sódico, el carbonato cálcico y

las sales de aluminio y magnesio. El bicarbonato, expedido con ese nombre o con denominaciones comerciales como Alka-Seltzer o Sal de fruta Eno, ha sido el remedio más popular durante muchos años, pero presenta un inconveniente: una ingesta excesiva puede producir alcalosis metabólica, lo que se traduce en náuseas, dolores de cabeza y debilidad. Por esa razón, se aconseja tomarlo en bajas cantidades y durante pocos días seguidos. Otras sales usadas como antiácidos, como el carbonato cálcico o el carbonato de magnesio, también pueden provocar efectos adversos, como la hipercalcemia o la hipermagnesemia, además de estreñimiento o diarrea. Todo esto invita igualmente a un consumo moderado y no excesivamente prolongado. En general, ningún fármaco se libra de tener efectos adversos.

Acidez durante el embarazo

Es una molestia común de esa etapa. Para aliviar los síntomas, puede tomarse algún antiácido, pero pregunte antes al médico o farmacéutico.



OCU SOLO SOCIOS

Adversia

Para problemas con los fármacos y mucho más

www.ocu.org/adversia

Para estos productos no necesita receta

Sales con almagato y magaldrato: mejor, líquidos

Son sales de magnesio y aluminio, que se presentan sobre todo en forma de gel. Estos principios activos se distinguen del bicarbonato en que no se absorben y su acción se limita al aparato digestivo.

En 2012 el sistema de salud dejó de financiar Almax, uno de los más usados. Desde entonces su precio se ha incrementado un 50%.



6,95 €/30 sobres



5 €/30 sobres



5,99 €/30 sobres



8,40 €/20 comp.



5,82 €/32 comp.



6,34 €/48 comp.



5,55 €/150 g



4,95 €/200 g

Bicarbonato y otras sales: para un uso ocasional

Neutraliza con eficacia los ácidos estomacales. Pero sólo se aconseja un uso esporádico del mismo pues, a diferencia de otros antiácidos, se absorbe y tiene efectos fuera del aparato digestivo. No es recomendable para quienes sigan dietas bajas en sal.

Antagonistas H2 (o antiH2): no más de 1 semana

La ranitidina y la famotidina son dos de estas sustancias que disminuyen la producción de ácidos gástricos. Aunque están prescritas para tratar el reflujo gastroesofágico, a dosis más bajas y sin receta, se emplean también para el alivio del ardor en digestiones pesadas. Por sus efectos adversos, no se deben tomar durante más de una semana.



5,90 €/7 comp.

Pantoprazol: no interesa

Su función primera es el tratamiento del reflujo. Para la acidez su efecto no es inmediato (tarda 2-3 días en aliviarla). No debe tomarse como remedio habitual sin consultar al médico. Es el más caro de la familia de los prazoles (vea el recuadro Los 'prazoles' con receta).

¿Mejor una infusión? Pues, no está nada claro

Las tisanas de manzanilla, menta o salvia tienen gran aceptación popular para tratar molestias digestivas. Pero no hay pruebas concluyentes de su eficacia. En cuanto al regaliz, la Agencia Europea del Medicamento ha aprobado el empleo de preparaciones y extractos de esta planta en infusión para el alivio del ardor. Se considera medicamento de uso tradicional, aunque no hay evidencia científica de su eficacia.



Los antiácidos pueden producir interacciones con otros medicamentos

Un recurso ocasional

Como decíamos, existen enfermedades en las que la acidez es un aviso y hay que pasar por la consulta del médico. Para los ardores de estómago esporádicos, están los antiácidos que se pueden comprar sin receta. Ahora bien, no son la panacea. Su efecto dura poco y por eso hay que tomarlos varias veces al día, normalmente entre comidas y antes de acostarse, que son los momentos en los que es más normal que aparezcan las molestias.



5,95 €/12 comp.



5,45 €/20 comp.

Antiflatulentos: no sirven

AeroRed o Meteoril tienen simeticona, que se utiliza como agente antiespumante para aliviar la flatulencia. Meteoril incorpora además sales de aluminio y magnesio. Actúan modificando la tensión superficial de las burbujas de gas. Pero su eficacia para tratar otros síntomas de la indigestión es muy limitada.



5,60 €/100 comp.



5,74 €/30 comp.

Otra recomendación importante para su consumo: trate de espaciar la ingesta de antiácidos y la de otros medicamentos, pues al cambiar el pH del estómago pueden producir interacciones.

En cuanto a los inhibidores de la bomba de protones (los “prazole”), son más eficaces que los antiácidos pero no alivian al momento. Por eso el cambio de alimentación y de hábitos es crucial si se quiere afrontar el problema de raíz. Algún consejo más lo encontrará en el recuadro de la derecha.

Cambiar la dieta y el estilo de vida ayuda a mejorar los problemas de acidez



4,85 €/300 g



4,50 €/50 comp.



4,25 €/40 comp.

Compuestos de magnesio y aluminio: mejor 2 en 1

Mejor especialmente cuando se combinan ambas sales: las de magnesio tienen una acción rápida y pueden causar diarrea, mientras que las de aluminio son de acción lenta y tienden a provocar estreñimiento. La asociación de ambas es lo más recomendable, pues se contrarrestan los efectos adversos.

OJO A SUS EFECTOS ADVERSOS

LOS ‘PRAZOLES’ CON RECETA

Entre los remedios para la acidez más empleados están estos medicamentos, indicados para otro tipo de problemas. ¿Sabía que pueden provocar desde náuseas hasta fracturas óseas?

- ◆ Son inhibidores de la bomba de protones y se identifican por el sufijo prazol en su nombre: omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, esomeprazol...
- ◆ A diferencia de los antiácidos requieren prescripción médica, con la salvedad de un pantoprazol (el Pantoloc Control), que se vende sin ella.
- ◆ Están indicados para tratar úlceras y el reflujo gastroesofágico. Y a menudo se recetan con los antiinflamatorios, para impedir la formación de úlceras.
- ◆ Pueden resultar eficaces para el alivio de la acidez tras varios días de tomarlos.
- ◆ No hay apenas diferencias entre ellos salvo por en el precio. Los más nuevos suelen ser más caros.
- ◆ Como contrapartida, sus efectos adversos: causan otros problemas gastrointestinales como estreñimiento, diarrea, flatulencia, náuseas o dolor abdominal. Además, interaccionan con otros medicamentos y, a largo plazo y dosis altas, pueden aumentar el riesgo de fracturas óseas.

OCU-SALUD ACONSEJA

Huya de las comidas copiosas

- ◆ Si padece acidez recurrente, evite o reduzca el tabaco y todo lo que ingiera y pueda estimular la secreción de ácidos como el café, el alcohol, los platos más grasos y las frutas cítricas: limón, naranja, pomelo, etc.
- ◆ Ahórrese también comidas muy copiosas y fuertemente condimentadas. Suelen desencadenar ardores.
- ◆ Procure no llevar ropa o cinturones que le opriman el abdomen.
- ◆ Manténgase en un peso adecuado, ya que las persona con sobrepeso ejercen más presión sobre el estómago al inclinarse.
- ◆ Intente no acostarse inmediatamente después de las comidas y cenas: deje transcurrir un par de horas.
- ◆ En caso de reflujo, levante la cabecera de la cama unos 15 cm: así dormirá más incorporado y sentirá menos sensación de acidez. ❤️