

Las agruras

Hoja informativa nutricional

Las **agruras**, también conocidas como acidez estomacal, es una sensación de ardor en el pecho o la garganta. No tiene NADA que ver con el corazón, es un problema digestivo. Es un síntoma común de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), que el Instituto Nacional de Diabetes y Digestión y de Enfermedades de los Riñones define como agruras que ocurren más de dos veces por semana. Si está experimentando estos síntomas, hable con su médico.



Síntomas

- Una sensación de ardor en el pecho que empieza alrededor del corazón y se expande hacia la garganta
- Una sensación de que la comida regresa a la boca
- Un sabor ácido o amargo en la parte inferior de la garganta
- Un aumento en el nivel de dolor al acostarse o agacharse

Las causas de las agruras

El dolor asociado con las agruras ocurre cuando el ácido estomacal sube a la garganta (esófago). Normalmente, el esfínter esofágico inferior (EEI), un músculo en la parte inferior del esófago, se abre para permitir que la comida entre al estómago y luego se cierra para que el ácido no fluya hacia el esófago. Cuando el esfínter esofágico pierde fuerza, los fluidos ácidos estomacales fluyen hacia el esófago causando dolor y daño al tejido.

Factores comunes relacionados a las agruras o síntomas de ERGE

- Frutas cítricas, jugos, chocolate, menta, tomate o productos de tomates, cebolla cruda, ajo, pimienta negra, vinagre y alimentos picantes
- Bebidas con cafeína como el café, los refrescos, y las bebidas energéticas como: 5 Hour Energy, Full Throttle y Monster Energy
- Bebidas alcohólicas
- Comidas grasosas
- Comidas o bebidas en porciones grandes
- Comidas o bebidas que se ingieren demasiado rápido
- Acostarse antes de dos horas de haber comido
- El sobrepeso
- El estrés
- El embarazo
- Hernia de hiato (el estómago sobresale al diafragma)
- Fumar
- Medicamentos para el VIH
- Algunos medicamentos para tratar la presión alta, las enfermedades del corazón, la depresión, el insomnio, la ansiedad y el asma

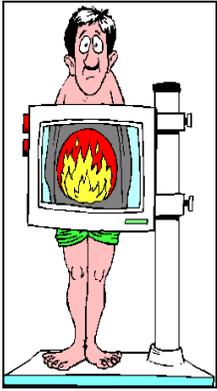


Las complicaciones relacionadas a las agruras: Las agruras pueden interrumpir el sueño y causar problemas a la hora de comer. El daño a las vías respiratorias o al esófago causado por lesiones de ácido crónico puede ocasionar infecciones respiratorias, cicatrices en el esófago inferior, úlceras y cáncer de esófago.

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS, RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

Cómo prevenir las agruras: Las opciones de tratamiento incluyen tanto modificaciones a su estilo de vida como medicamentos.



Consejos para reducir las agruras

- Evite comidas y bebidas que le causen agruras
- No coma demasiado; pare antes de sentirse lleno
- No se acueste antes de dos horas de haber comido
- Levante la cabecera de su cama de 6 a 8 pulgadas (use ladrillos)
- Evite la ropa apretada
- Si está sobrepeso, pierda peso
- Deje de fumar

Medicamentos

Existen medicamentos sin receta o con receta para tratar las agruras. Sin embargo, se ha encontrado que muchos de ellos interactúan con los medicamentos para tratar el VIH, en especial con los inhibidores de proteasa. Esto afecta la manera, el horario y el tipo de antiácidos que puede tomar. Los antiácidos que interfieren con los medicamentos para tratar el VIH son: Tums, leche de magnesio, agonistas de los receptores H2 e inhibidores de la bomba de protones. Asegúrese de hablar con su médico y farmacéutico sobre todos los medicamentos que está tomando para tratar las agruras (incluso si son medicamentos sin receta).



Puntos importantes para recordar

- No ignore las agruras que se presentan de manera seguida. Hable con su médico
- Haga cambios a su dieta y estilo de vida para ver si mejoran sus agruras
- Si le continúan las agruras después de usar medicamentos o hacer cambios a su estilo de vida, hable con su médico. Es posible que necesite ser referido a un especialista.

¿Cuál es la diferencia entre un infarto y las agruras?

Un infarto ocurre cuando el flujo sanguíneo a una parte del músculo del corazón es restringido o se detiene, normalmente debido a una arteria angosta u obstruida. Las agruras son un síntoma de dolor debido a la indigestión ácida.

Llame al número de servicios de emergencias inmediatamente si siente alguno de estos síntomas:

- Presión intensa o aplastante en el pecho que puede extenderse a los brazos, al cuello o a la espalda.
- Dolor, tensión o presión moderada en el pecho o incomodidad mínima
- Si siente desmayarse, un mareo o debilidad
- Dificultad para respirar o hinchazón
- Un sentimiento de indigestión severo que no desaparece después de tomar antiácidos

Para más información u hojas de datos, contacte a:

Janelle L'Heureux, MS, RD
213-201-1556 o jlheureux@apla.org
aplahealth.org
© 2018 APLA Health

APLA
Health