

Cómo eliminar las agruras

Las agruras (acidez estomacal) ocurren cuando el ácido de su estómago se regresa hacia su garganta. Usted podría sentir dolor o quemazón en su estómago, pecho o garganta. Las agruras frecuentemente ocurren en la noche o después de comer un alimento grande.

¿Qué puedo hacer para prevenir agruras?

Algunas veces hay unas cosas que usted puede hacer para disminuir agruras.

- Si usted está sobre peso, pierda peso.
- Evite ropa entallada.
- Evite comidas que le dé agruras.
- Comer porciones pequeñas.
- No se acueste por lo menos 30 minutos después de comer.
- Eleve la cabecera de la cama por lo menos 6 pulgadas.
- Si usted fuma, trate de parar.

Si los cambios en el estilo de su vida no ayudan, usted podría necesitar tomar medicamentos para prevenir o tratar sus agruras. Diferentes tipos de medicinas para agruras están disponibles. Los más comunes son **antiácidos**. Ellos neutralizan el ácido del estómago (haciéndolos menos ácido). Los bloqueadores H2 o inhibidores de la bomba de protones (IBPs) reducen la cantidad de ácido que su estómago produce.

¿Qué tan rápido las medicinas para las agruras empiezan a funcionar?

Los antiácidos funcionan más rápido, dentro de unos pocos minutos. Los bloqueadores H2 usualmente funcionan dentro de una hora. Los inhibidores de la bomba de protones podrían durar hasta 24 horas para que empiezan a funcionar.

¿Cómo puedo saber cuál antiácido es para mí?

Hay muchos antiácidos, pero no son iguales. Dependiendo de sus ingredientes pueden tener diferente efectos secundarios.

- Los antiácidos con aluminio (por ejemplo, *Gelusil*) o calcio (*Tums*, *Roloids*) podrían causar estreñimiento.
- Los antiácidos con magnesio (por ejemplo, *Maalox*, *Mylanta* [EE.UU.]) podrían causar diarrea.
 - Consulte con su prescriptor antes de usar estos productos si usted tiene problemas con sus riñones.
- Los antiácidos efervescentes (por ejemplo, *Alka-Seltzer*) podrían tener sodio y podrían causar alta presión. También podrían tener aspirina, cual podrían causar de sangrado en su estómago.

¿Cuál medicina para las agruras necesito tomar?

La opción de medicinas para agruras determina en que tan rápido ocupas alivio y que tan frecuente usted tiene agruras. Su farmacéutico le puede ayudar escoger la medicina para las agruras que más le funcione a usted.

- Para alivio rápido, trate un antiácido primero. Estos no cuestan mucho y funcionan bien si usted no más tiene agruras de vez en cuando. Ellos que son de acción corta, entonces no son la mejor opción si usted tiene agruras frecuentemente.
- Para acción larga, trate un bloqueadores H2 (por ejemplo, *Zantac*, *Pepcid AC*). Estos no funcionan tan rápido como un antiácido, pero pueden durar hasta 12 horas.
- O para un alivio rápido que dure más que un antiácido solo, trate un producto de combinación (antiácido + bloqueadora H2), como *Duo Fusion* [EE.UU.] o *Pepcid Complete*.

Cómo eliminar las agruras

- Cuide los IBPs (por ejemplo, *Olex* [Canadá], *Prevacid 24HR* [EE.UU.], *Prilosec OTC* [EE.UU.]) para ocasiones severas o agruras frecuentes. Son más caras, no funcionan tan rápido y duran hasta 24 horas.

Llámele a su prescriptor si usted:

- Tiene problemas o dolor cuando tragar.
- Mira sangre en su excremento o vomito.
- Se siente mareado o que le falta el aire.
- Tiene agruras más de tres veces a la semana por más de dos semanas.

[Este panfleto puede no tener toda la información posible. También no reemplaza la necesidad de atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones de su profesional de atención de la salud.] [Julio 2016]