

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™



Cómo tratar las agruras y la enfermedad de reflujo gastroesofágico (GERD)

Las agruras son una sensación de dolor ardiente en la boca del estómago o en la parte inferior del pecho. Esto pasa cuando el ácido sube del estómago hasta la garganta. Es posible que usted haya visto anuncios para medicamentos contra las agruras, como el Nexium, Prilosec o Prevacid. Estos medicamentos se conocen como inhibidores de la bomba de protones (*proton pump inhibitors—PPIs*) y evitan que el estómago produzca demasiado ácido. Se ha demostrado que estos sanan la irritación del tubo entre la garganta y el estómago (el esófago).

En la mayoría de los casos, usted no necesita un PPI para las agruras. Puede obtener alivio de un medicamento menos potente. Y cuando necesita un PPI, debería tomar la dosis más baja por el menor tiempo posible. A continuación se da la razón:

Es posible que usted no necesite un PPI.

Más de la mitad de las personas que toman PPI probablemente no los necesitan. Las agruras simples pueden aliviarse con antiácidos u otros medicamentos, más cambios en la alimentación y en el estilo de vida.

Es posible que usted únicamente tenga agruras de vez en cuando—después de una comida abundante y picante, por ejemplo. Esto podría ser molesto, pero no es grave. Por lo general, puede obtener alivio de un antiácido, como Rolaid o Tums, o de un bloqueador H₂, como Pepcid AC o Zantac.

Los PPI tienen riesgos.

Si usted necesita un PPI, tomar una dosis baja por menos de un año probablemente sea seguro. Los PPI son caros y se han vinculado con un mayor riesgo de sufrir de ciertos problemas. Hable con su médico antes de tomarlos por más de dos semanas. Asegúrese de tener una buena razón para



tomar el PPI, y tómelo durante el menor tiempo posible.

Algunos riesgos de tomar un PPI por un año o más tiempo incluyen:

- Un riesgo más alto de ciertas fracturas.
- Un riesgo más alto de enfermedad renal, o enfermedad renal que empeora.
- Un riesgo más alto de ataque cardíaco.
- En personas mayores de 75 años, un riesgo más alto de demencia.
- Problemas para absorber el calcio y la vitamina B12.
- Bajos niveles de magnesio en la sangre.
- Pulmonía.
- Una infección intestinal conocida como *Clostridio difícil*.

Los PPI pueden cambiar la manera en que otros medicamentos funcionan.

Los PPI interactúan con algunos medicamentos recetados comunes. Por ejemplo, según la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) de los Estados Unidos, algunos PPI pueden reducir el efecto de adelgazamiento de la sangre del medicamento Plavix (clopidogrel genérico). Esto puede aumentar el riesgo de un ataque cardíaco e incluso la muerte. Si toma Plavix, hable con su médico acerca de si debería o no tomar un PPI.

Los PPI cuestan más.

¿Por qué gastar más dinero en un PPI, a menos que los antiácidos o los bloqueadores H₂ no funcionen bien? Por lo general, tanto las versiones recetadas como las de venta libre de PPI son más costosas que los antiácidos y los bloqueadores H₂. Si le preocupa el costo, hable con su doctor. Él le ayudará encontrar la medicina menos costosa que le funcione a usted.

¿Cuándo debería usted considerar un PPI?

Hable con su doctor si sufre síntomas como dificultades para tragar, pérdida de peso o dolor de pecho. Llame a su doctor si no se mejora en unas dos semanas. El doctor buscará indicios de problemas como GERD. Si usted sufre de GERD, probablemente necesite un PPI. Hable con su doctor si:

- Tiene agruras por lo menos dos veces a la semana durante varias semanas.
- La comida o el ácido le sube hasta la garganta.
- Toma antiácidos o bloqueadores H₂, y hace cambios como los descritos en esta página, pero sus agruras no desaparecen.

Si su doctor piensa que usted necesita un PPI:

- Pida comenzar con una dosis baja de lanzoprazol u omeprazol genérico con receta. Usted también puede conseguir estos medicamentos.
- Si las agruras mejoran después de unas cuantas semanas, hable con su doctor acerca de reducir su dosis gradualmente.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Americana de Gastroenterología. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite

ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Alivie las agruras sin medicamentos

Muchas personas que tienen agruras no necesitan ningún medicamento. Se pueden sentir mejor haciendo cambios en su alimentación y estilo de vida. Pruebe estas cosas antes de tomar medicamentos:

Fijese en lo que come.

Trate de determinar qué alimentos y bebidas le provocan agruras. Luego, trate de evitarlos. Entre los alimentos y bebidas que podrían causar agruras se incluyen:

- Alcohol
- Comidas fritas
- Comidas picantes
- Ajo y cebollas
- Naranjas y otras frutas cítricas
- Chocolate y menta
- Café y otras bebidas con cafeína, como Coca Cola
- Comidas con muchos tomates, como la pizza, salsa, y salsa roja para pasta



Coma comidas más pequeñas y no se acueste inmediatamente después de comer. No sobrecargue el estómago. Y no se acueste en las siguientes tres horas después de comer.

Deje de fumar. Si necesita una razón para dejar de fumar, las agruras pueden serlo. La investigación demuestra que fumar aumenta sus riesgos de agruras y GERD.

Baje el exceso de peso. Se ha comprobado que bajar solo unas cuantas libras extra puede ayudar a aminorar los efectos de las agruras y de GERD.

Aflójese. No use ropa ni cinturones ajustados que le aprieten la cintura. La presión extra puede empeorar las agruras.

Duerma con la cabeza elevada. Eleve la parte superior del cuerpo con almohadas. O eleve la cabecera de su cama de seis a ocho pulgadas. Pruebe poniendo bloques de madera por debajo de las patas de la cabecera de la cama.