

Acidez en el embarazo: causas y consejos para evitarlo



Como futura mamá, es posible que experimentes una serie de síntomas y molestias a lo largo de los 9 meses. El primer tiempo, podrás sentir los conocidos antojos y náuseas, fatiga y cambios de humor. Además de ello, la acidez en el embarazo es uno de los síntomas más comunes mientras estás embarazada.

Este malestar se presenta como un ardor en el estómago, en la garganta y en el pecho. También puedes llegar a sentir que el líquido estomacal se devuelve por el esófago. Aunque esta sensación es incómoda, debes saber que es uno de los dolores y molestias comunes en el embarazo y existen formas de aliviarlo desde casa. Aquí verás cómo hacerlo.



¿Por qué da acidez en el embarazo?

Cuando estás embarazada, tu cuerpo pasa por muchos cambios hormonales y físicos a causa del crecimiento de tu bebé, entre ellos:

- Aumentan los niveles de progesterona para recibir a tu bebé, lo que puede ocasionar relajamiento muscular. Esto puede generar acidez al relajarse los músculos del estómago y esófago.
- El útero se ensancha. Esto ocasiona presión sobre tu estómago, provocando que se liberen ácidos hacia el esófago especialmente durante el tercer trimestre.
- Hay alteraciones hormonales que influyen en la tolerancia y digestión de los alimentos.

Estos cambios hacen que puedas tener síntomas de acidez estomacal, los cuales pueden incluir:

- Hinchazón abdominal.
- Eructar con frecuencia.
- Sentirte enferma.
- Devolución de comida involuntaria o reflujo gastroesofágico.

Si bien no es posible predecir en qué momento de tu embarazo podrás sentir acidez, sí puedes disminuir la ocurrencia de estos episodios o incluso evitar que sucedan haciendo pequeños cambios en tu estilo de vida.



¿Cómo quitar la acidez en el embarazo?

Para aliviar estos dolores y molestias comunes en el embarazo, tienes dos opciones: los remedios naturales y medicamentos que sirven para bloquear la acidez. Sin embargo, esta segunda alternativa debe ser aprobada por tu médico.

Remedios naturales

¿Cómo quitar la acidez en el embarazo de forma natural? Estos son algunos consejos:

- Aumenta el consumo de yogur y leche.

- Evita los alimentos picantes, ácidos o muy condimentados.
- Siéntate en una posición recta cuando estés comiendo.
- Come de forma regular, pero en pequeñas cantidades. Ya que los alimentos no se digieren tan bien durante el embarazo, comer comidas grandes o en exceso aumenta el riesgo de acidez.
- Prueba usando una almohada para dormir, asegurándote de que tu cabeza quede elevada. Esto puede ayudarte a evitar el reflujo.
- Usa ropa cómoda para dormir, evitando así la presión en el área abdominal.
- No tomes líquidos durante las comidas, ya que tu estómago se podría llenar demasiado y aumentar la acidez.

Posibles medicamentos

En los casos de acidez más graves, es posible que tu médico te recomiende antiácidos. No obstante, no todos los medicamentos de este tipo son seguros para las mujeres embarazadas, dado que algunos contienen aluminio. Por esto, es esencial que cuentes con la opinión de un especialista antes de tomar cualquier fármaco.



¿En qué momento hablar con un médico?

Ahora que pudiste ver por qué da acidez en el embarazo y sabes que se trata de una condición bastante común, también es importante mencionar en qué casos deberías comunicarte con tu médico.

Hay ocasiones en las que los síntomas de acidez son persistentes y esto comienza a interferir con tu calidad de vida, bienestar o descanso. Siendo este el caso, busca atención médica si notas alguna de las siguientes señales:

- Pérdida de peso, debido a que tienes dificultades para comer.
- Problemas para dormir a raíz de la acidez estomacal.

- Dificultad exagerada para tragar.
- Saliva con sangre.
- Heces de color negro.

De no presentar ninguno de estos síntomas, no te preocupes. Los remedios naturales para aliviar la acidez en el hogar te ayudarán a disminuir las molestias y llevar un embarazo tranquilo. Recuerda que la acidez generalmente es un estado pasajero que no debe generar alarma.