

Consejos para embarazadas con ACIDEZ



SEGO

Sociedad Española
de Ginecología y
Obstetricia

Dra. Myriam Ribes Redondo

Ginecóloga y sexóloga. Hospital Mateu Orfila. Menorca

1 MUCHO MÁS FRECUENTE DE LO QUE CREES

- La acidez es una sensación de ardor en el pecho y la garganta causada por reflujo ácido. Sucede cuando los ácidos del estómago suben al esófago, el tubo que conecta la boca con el estómago. Normalmente, un músculo llamado esfínter esofágico evita que el contenido del estómago ascienda. Sin embargo, durante el embarazo, las hormonas, especialmente la progesterona, relajan este esfínter, permitiendo que se abra más fácilmente.

2 SUELE EMPEORAR CONFORME AVANZA EL EMBARAZO

- A medida que el útero crece, ejerce presión sobre el estómago, empujándolo hacia arriba e incrementando la tensión en el esfínter esofágico y facilitando que se abra. Por eso los síntomas suelen ser más intensos y frecuentes durante el último trimestre de la gestación.



3 NO ES CUESTIÓN DE PELO NI DE RACIONES

- Dos de las creencias más extendidas sobre la acidez en el embarazo son que está relacionada con la cantidad de pelo del bebé, y que comer muy poco la provoca. Sin embargo, no hay ninguna evidencia de ninguna de ellas; al contrario: comer porciones pequeñas y frecuentes es una estrategia efectiva para mejorar los síntomas de acidez.



4 ¿PUEDO TOMAR ANTIÁCIDOS?

- Sí. La mayoría de los antiácidos son seguros durante el embarazo, pero es importante no abusar de aquellos que contienen bicarbonato de sodio o aluminio. Consulta a un profesional sanitario antes de iniciar el tratamiento.

5 LA POSTURA ES IMPORTANTE

- El reflujo mejora cuando estás en posición vertical, ya que dificulta que los ácidos del estómago suban. Por eso, es recomendable esperar entre dos y tres horas antes de acostarte después de comer, y dormir con la cabeza algo elevada. Para esto, puedes utilizar almohadas adicionales o elevar ligeramente la parte superior del colchón.

Accede a un vídeo con ejercicios y a consejos nutricionales para diferentes situaciones



Aprende a organizar TU MENÚ

Lidia Naharro Olives

Dietista-nutricionista. Hospital Mateu Orfila. Menorca

- 1 Para evitar los molestos ardores de estómago, es esencial realizar **comidas pequeñas y frecuentes**, y comer de forma **pausada**, masticando bien los alimentos.
- 2 Escoge fruta y verdura, preferentemente **maduras y cocinadas**.
- 3 **Evita:** café, té, bebidas gaseosas, alimentos picantes o muy especiados, menta, poleo, ajo, cebolla, apio, mostaza, alimentos copiosos y grasos, ácidos, en escabeche o muy salados. Alimentos o bebidas a temperaturas extremas.

	Día 1	Día 2	Día 3
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none">• Tortitas caseras de avena, plátano y huevo• 1 vaso de bebida de almendras sin azúcar o leche desnatada	<ul style="list-style-type: none">• Tostada integral con caballa• Infusión de jengibre	<ul style="list-style-type: none">• Galletas de avena y plátano• Yogur vegetal de coco• Infusión de rooibos
COMIDA	<ul style="list-style-type: none">• Salmón a la plancha• Patata al horno con calabacín y espárragos	<ul style="list-style-type: none">• Crema de puerro y calabacín• Pollo a la plancha con quinoa	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de patata hervida, judías verdes y huevo hervido• Pan integral
CENA	<ul style="list-style-type: none">• Puré de lentejas peladas con zanahoria y calabaza• 1 huevo hervido• Dos vasos de agua	<ul style="list-style-type: none">• Bacalao al horno con espinacas y champiñones• Pan integral	<ul style="list-style-type: none">• Boniato con hummus• Salteado de espárragos



Lácteos: opta por opciones desnatadas; las grasas son difíciles de digerir



Asegúrate de que el huevo esté bien cocido (hiérvolo al menos 12 minutos)



IDEAS DE SNACK

- Queso fresco (de leche pasteurizada) con uvas y almendras
- Colines integrales con hummus + plátano
- Tostada integral con tortilla francesa + higos



- Yogur natural o vegetal con manzana al horno
- Kéfir con melocotón y avena
- Pera en compota y castañas cocidas
- Batido de pera y avena con leche desnatada