



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Joseph W. Reardon  
Director

## Relación entre la Acidez y las Bacterias de los Alimentos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad hispana sobre un problema digestivo cuyo origen podría ser también causa de propensión a adquirir enfermedades por bacterias alimenticias.

### ¿Qué es la acidez estomacal?

La acidez es una sensación de quemazón que se experimenta en la parte alta de pecho. Esto se produce cuando los ácidos del estómago refluyen hacia el esófago, se acumulan en el mismo y lo irritan. La acidez estomacal produce una sensación ardiente y dolorosa que se presenta en el esófago, justo detrás del esternón. El dolor puede iniciarse en el pecho e irradiarse hacia el cuello o la garganta, acompañado de un sabor agrio o amargo en la garganta y la boca.

### Algunas Causas de Acidez Estomacal:

**Alergia a los alimentos.**- Por lo general las alergias a los alimentos acarrearán otras consecuencias, acidez puede ser una de ellas.

**Ciertos Alimentos.**- Entre otras posibles: comidas altas en grasa, comidas picantes, tomate, naranja, limón, cebollas, ajos, menta, café, alcohol, chocolate.

**Hernia Hiatal.**- Es una condición física que puede, aunque no necesariamente, ocasionar acidez.

**Baja Producción de Ácidos.**- Irónicamente, bajos niveles de ácido estomacal pueden ocasionar acidez. Esta situación es de hecho la causa más común de la acidez estomacal.

**Medicamentos.**- Muchos medicamentos, incluyendo algunos utilizados para bloquear la acidez pueden de hecho ocasionarla.

**Comer demasiado.**- En ocasiones los ojos y la boca son más grandes que el estómago.

**Embarazo y Obesidad.**- Ambas condiciones colocan presión en el estómago y la comida tiende a regresar hacia la garganta.

**Stress.**- Puede ser en sí mismo una causa de acidez aunque en ocasiones se acompaña de otros motivos.

**Fumar.**- Fumar relaja el esfínter en el bajo esófago y esto puede ocasionar acidez.

### Algunos Síntomas de Acidez

- Sensación aguda y quemazón detrás del esternón o de las costillas.
- El dolor en ocasiones irradia hacia los hombros, cuello o brazos.
- Los síntomas por lo general se inician después de comer.
- En raras ocasiones se pueden presentar: sudor frío, respiración corta, mareo.

## Consejos para Prevenir la Acidez Estomacal

- Duerma con la cabeza elevada a unos 45 grados.
- Después de comer deje pasar de 2-3 horas antes de acostarse.
- Baje de peso.
- No coma comidas pesadas. Coma en pequeñas cantidades.
- Evite encorvarse o agacharse después de comer.
- No use ropa apretada. Afloje un poco la correa, o abra el botón del pantalón antes de comer.
- Evite comidas que son conocidas por producir acidez estomacal.
- Averigüe si las medicinas que consume producen acidez estomacal, sin importar si requieren o no de prescripción médica.
- No se recueste inmediatamente después de comer.

## Acidez Estomacal y Enfermedades por Bacterias en los Alimentos

Los ácidos del estómago son muy necesarios para nuestra salud, pues ayudan a procesar los alimentos, sobre todo para convertir las proteínas en amino ácidos, lo cual es necesario para la formación del calcio, magnesio y la absorción del hierro. Además, las mismas células que producen ácido producen también aquellos factores que se requieren para la absorción de la vitamina B12; cuya deficiencia ocasiona fatiga y problemas neurológicos.

Los ácidos del estómago son además nuestra mejor defensa contra las enfermedades contraídas por bacterias estomacales.

Las bacterias que infectan los alimentos usualmente no sobreviven los ácidos estomacales; por ello cuando se tiene un bajo índice de ácidos en el estómago uno está más propenso no solo a sufrir de acidez estomacal sino también a contraer las bacterias que contaminan los alimentos.

Con el paso de los años, sobre todo después de los 50 años, el cuerpo tiende a disminuir su producción de ácidos estomacales y por lo tanto las personas se vuelven más proclives a infectarse por contaminación de alimentos. Por otro lado, las personas de mayor edad que se infectan por contaminación de alimentos sufren síntomas más severos y demoran mucho más tiempo en recobrase.

## Grupos de Riesgo por Alimentación de Alimentos:

Otros grupos de riesgo por contaminación de alimentos, aunque no necesariamente debido a falta de ácidos estomacales son: mujeres embarazadas, niños pequeños, y personas con el sistema inmunológico débil.

La contaminación por bacterias en los alimentos puede ocasionar: diarrea, fiebre, vómitos, calambres y, en algunas ocasiones pueden ocasionar incluso daños más graves como artritis, problemas cardiacos y daños físicos y cerebrales en los fetos.

Sugerencias para evitar la contaminación de alimentos:

- Lávese las manos con frecuencia por 20 segundos.
- Limpie y desinfecte las superficies en las que cocina y los utensilios que utiliza.
- Lave siempre sus frutas y vegetales.
- No utilice la misma tabla de picar o cuchillo con los que corto carne para cortar frutas o vegetales.
- No deje su comida ya cocida fuera de la refrigeradora por más de dos horas.
- Cocine por completo todo tipo de carnes y los huevos.
- Use un termómetro de cocina.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto Maria Noriega: 919-741-2818**