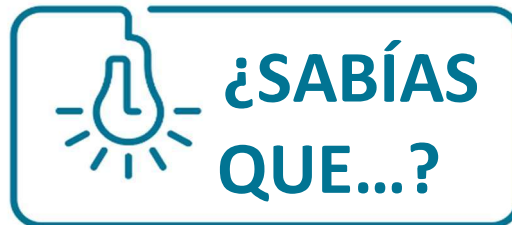




farmacia
PARQUERIOJA

Farmacia Parque Rioja
Centro Comercial Parque Rioja,
C. de las Tejas, 4
26008 Logroño
(La Rioja)
Telf.: 941 20 49 52

OMEPRAZOL



 SÓLO debe acompañar la toma de otros medicamentos en pacientes de riesgo.

 Es muy seguro, pero presenta reacciones adversas e interacciones con otros medicamentos.

 No es un protector de estómago. Es un antiulceroso.

 No es un antiácido ocasional. No previene el malestar del exceso de comida y bebida.

 No previene las diarreas causadas por antibióticos. No repobla la flora intestinal.

 No favorece las digestiones. De hecho, puede enlentecer la digestión.



Para aliviar el ardor ocasional hay otros fármacos más indicados como los **ANTIÁCIDOS**.

Consejos para aliviar los síntomas de acidez o molestias gástricas

Reduce el consumo de alcohol.



Controla los alimentos que producen ardor (comidas grasas, menta, chocolate, café (aunque sea descafeinado), cítricos, refrescos con gas, comidas especiadas...).



El tabaco empeora la situación. Anímate a dejar de fumar.



Establece un horario de 5 comidas (3 comidas principales y 2 tentempiés) así evitarás comer de más.



Come con tranquilidad, sentad@ y en un ambiente favorable.

No te tumbes justo después de comer y evita posiciones que aumenten la presión abdominal.



Evita prendas y cinturones apretados.

Las ensaladas con hojas amargas (endibias, berros, canónigos, etc.) mejoran la digestión y estimulan la función hepato-biliar.



Consume más kiwi y piña porque aportan enzimas digestivas que mejoran el rendimiento y la digestión.

Toma una infusión de boldo después de comer o entre horas.



Especias que mejoran la digestión: estragón, eneldo, laurel, tomillo, romero y mejorana.

