

## INDICACIONES ENFERMEDAD ACIDO PEPTICA

- Lleve un horario para sus comidas.
- Mastique bien sus alimentos.
- Evite las comidas abundantes (prefiera varias comidas pequeñas).
- Disminuya las comidas grasas.
- No consuma comidas picantes.
- Evite el consumo de chocolate, café, té.
- Evite tomar gaseosas y jugos ácidos.
- Aliméntese con comidas nutritivas (frutas, vegetales y verduras).
- Evite acostarse inmediatamente después de comer, (deje transcurrir mínimo 2 horas).
- No masticar chicle.
- Reduzca su peso.
- Suprime licor y cigarrillo.
- Escape de situaciones conflictivas y el stress.
- Evite situaciones que aumenten la presión abdominal (cinturones apretados, levantar objetos pesados).
- No consuma medicamentos no autorizados (Aspirina, asawin, alka Seltzer, anti inflamatorios).
- Cumpla con el tratamiento completo indicado por el médico.
- Asista a los controles programados con su médico.



## SOLICITE ATENCION MÉDICA EN CASO DE:

- Dolor abdominal intenso.
- Vomito persistente o con sangre.
- Deposiciones negras o con sangre.