Medicamentos que enferman y lucran con impunidad.

Aquí hay algo sospechoso sobre una industria que le dice a la gente que tome medicamentos para la acidez estomacal, como una "primera línea de defensa" contra dolencias comunes como ardor estomacal.

Piénselo: si la causa de la acidez estomacal está relacionada principalmente con el estilo de vida, usted pensaría que los tratamientos para la acidez estomacal simplemente se centrarían en el estilo de vida ¿verdad? Bueno, pues contra toda lógica resulta que no es así.

Según la industria farmacéutica, todo lo que se necesita hacer es tomar un medicamento popular para la acidez estomacal como la ranitidina (marca Zantac). Ignorando los desagradables efectos secundarios de la ranitidina, los comerciales de televisión continúan impulsando el producto y sugieren que de alguna manera mágicamente se sentirá mejor al tomar algunas píldoras y no cambiar sus hábitos alimenticios.

Desafortunadamente, los efectos secundarios desagradables no son lo único por lo que las personas que toman Zantac deberían estar preocupadas. Múltiples medios de comunicación ahora informan que la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) ha encontrado químicos que causan cáncer en Zantac, medicamento líder para la acidez estomacal contaminado con químicos que causan cáncer.

La ranitidina es un bloqueador de la histamina-2 y reduce la cantidad de ácido en el estómago. Históricamente hablando, se ha utilizado para tratar afecciones como úlceras, acidez estomacal y enfermedad por reflujo gastroesphageal (ERGE).

Y no es de extrañar que sea una droga popular, según el Colegio Americano de Gastroenterología, 60 millones de estadounidenses experimentan acidez estomacal al menos una vez al mes.

La acidez estomacal, que ocurre cuando el ácido del estómago es forzado a regresar al esófago, incluye síntomas reveladores como hipo y una sensación incómoda de ardor en el pecho. ¡Pero los efectos secundarios de la ranitidina pueden ser aún más incómodos que la afección que supuestamente trata!

La dudosa lista de efectos secundarios incluye:

- **Dolores de cabeza severo**
- **Disminución del deseo sexual y la impotencia.**
- **Mareos y somnolencia**
- **Problemas de sueño como insomnio.**
- **Diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos y dolor de estómago.**
- **Senos hinchados o sensibles en los hombres.**

¡Todo eso de una pequeña píldora para tratar la acidez estomacal temporal!

Ahora, estos efectos secundarios pueden ser suficientes para alejarlo de Zantac. pero la FDA ahora da otra razón: en un comunicado de prensa de septiembre de 2019, advierten que los lotes de prueba de Zantac están contaminados por un compuesto cancerígeno llamado N-nitrosodimetilamina o NDMA.

El "probable carcinógeno humano" solía utilizarse para fabricar combustible para cohetes (literalmente). La NDMA también se encontró en medicamentos para la presión arterial contaminados cerca del final del año pasado.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos.
Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Pero aunque apreciamos la advertencia, no podemos evitar sentir que es un poco, digamos, tibia.

He aquí por qué: en la recomendación oficial de la FDA, afirman que "no están llamando a las personas para que dejen de tomar ranitidina en este momento". En cambio, las personas deben hablar con sus médicos sobre sus otras opciones, o "considerar el uso de otros medicamentos aprobados para su condición".

¡¿Eso es todo?! ¿Sólo toma algo más? ¿No se mencionan otras formas naturales de aliviar la acidez estomacal que no impliquen someterte a drogas costosas, plagadas de efectos secundarios y potencialmente dañinas? Se necesitan tan solo dos dedos de frente para entender que algunas Instituciones nacieron para proteger los intereses de sus benefactores, y no el de los consumidores. Tampoco se habla de multas, sanciones ni responsabilidad de fabricantes ni laboratorios involucrados, porque entonces la mafia corrupta involucrada saldría al aire y eso es algo que tanto el gobierno como los medios masivos de comunicación tratarán de mantener oculto tanto cuanto sea posible.

Ahora volvamos al asunto medular de este artículo: ¿Cansado de lidiar con la acidez estomacal? Pruebe estos consejos para aliviar su dolor naturalmente.

La investigación muestra que la mayoría de los problemas de salud están directamente relacionados con el estilo de vida, lo que significa que la solución a su acidez estomacal podría ser tan simple como adoptar hábitos de vida más saludables.

Antes de tomar una píldora, pruebe estos consejos para aliviar (o mejor aún, evitar) el reflujo gástrico:

•Evite comer sobre la marcha y tómese su tiempo con las comidas. En pocas palabras, mastique bien su comida.
•Evite los alimentos excesivamente grasos, fritos, picantes y procesados.
•Evite beber cantidades excesivas de alcohol, café, té con cafeína y bebidas gaseosas.
•Limite su consumo de alimentos altamente ácidos (alimentos que tienen un pH bajo), incluidos tomates, cítricos y vinagre.
•Beba un poco de té de jengibre (muchos dicen que ayuda con la acidez estomacal, y la hierba ya es conocida por aliviar las náuseas). “Sea precavido si padece de presión arterial alta”
•Use ropa suelta.
•Párese derecho y eleve ligeramente la parte superior de su cuerpo cuando duerma.
•Y, por último (pero no menos importante), no fume.

Por supuesto, llevar un diario de alimentos, como un recordatorio saludable, puede ser útil. Ciertos alimentos pueden desencadenar su acidez estomacal más que otros.

Por lo tanto, evite los alimentos desencadenantes y en su lugar coma muchas verduras frescas, proteínas limpias y cantidades moderadas de grasas buenas. Finalmente, no coma en exceso (nunca) y mastique muy bien su comida.

Recuerde que no hay atajos en el camino para una mejor salud, que las píldoras milagrosas no son tan milagrosas, y que muchas veces ni siquiera son buenas para la salud, pues mientras alivian algunos síntomas, permiten a la enfermedad seguir avanzando en silencio o peor aún, crean otra enfermedad más mala que el supuesto remedio. La mayoría de los médicos le darán lo que piensan que es mejor para usted, y lo harán la mayoría de las veces con la mejor intención, aunque sea completamente erróneo, pues la Industria Farmacéutica ha inverdido billones de dólares para manipular su mente, pero hay una buena noticia para aquel que está comprometido con su bienestar personal. Sólo usted, escuchando a su cuerpo y dispuesto a hacer lo necesario para vivir una vida llena de vitalidad, sabrá lo que realmente le conviene.

**Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos.
Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.**