



 **Farmacia Molinero**

C/ Fátima 33  
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10  
info@farmaciamoliner.com  
[www.farmaciamoliner.com](http://www.farmaciamoliner.com)

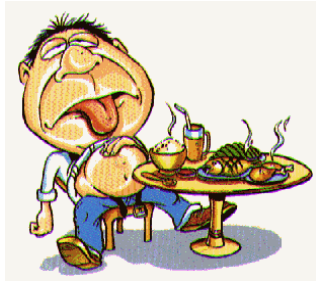


# MALAS DIGESTIONES



## DESCRIPCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Es una molestia que provoca sensación de estómago lleno, eructos, ardor de estómago, náuseas.



Suele aparecer después de comidas abundantes, malos hábitos alimenticios o situaciones de estrés.



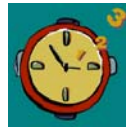
La mitad de las embarazadas refieren estos síntomas.

Si las molestias persisten pueden ser síntoma de alguna enfermedad digestiva.

## RECOMENDACIONES

Evitar comidas abundantes. Mejor comer poco y a menudo.

Suprimir alimentos como leche entera, quesos grasos, carnes y pescados grasos, condimentos, frituras, chocolate, café, menta, bebidas gaseosas, charcutería, legumbres, frutas muy ácidas, mantequilla, margarina.



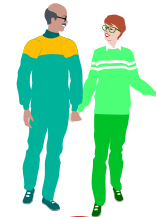
Masticar bien la comida y tranquilamente.

Mantener horarios de comida ordenados.

Evitar comidas y bebidas antes de acostarse.

Disminuir el sobrepeso.

Realizar ejercicio físico de forma regular.



Evitar alcohol y tabaco.



Elevar la cabecera de la cama 15-20 cm., pero no colocar varias almohadas

No usar ropa ajustada o cinturones.

Evitar situaciones de estrés

No usar medicamentos que irriten el estómago.

El tratamiento farmacológico debe ser individualizado con productos destinados a aliviar las molestias de la enfermedad.

## NO SE AUTOMEDIQUE

**ANTE CUALQUIER DUDA  
CONSULTE A SU FARMACÉUTICO  
"Estamos para ayudarle a cuidar su salud"**



**Farmacia Molinero**

C/ Fátima 33  
28943 Fuenlabrada

Tel.: 91 607 40 10  
info@farmaciamoliner.com  
www.farmaciamoliner.com