
Estudio Almax

Comportamiento de la sociedad hacia la acidez de estómago

Informe y conclusiones generales

Comportamiento de la sociedad hacia la acidez de estómago

Presentación

La acidez de estómago es uno de los problemas o molestias digestivas más frecuentes. Prácticamente todo el mundo ha sufrido más de un episodio de estas características a lo largo de su vida. Es más, muchas personas padecen los síntomas con relativa frecuencia.

La población no conoce o habitualmente no aplica ciertos cambios en sus estilos de vida que podrían ayudar a prevenir la acidez de estómago o, al menos, a minimizar su impacto.

El **Estudio sociológico Almax: Comportamiento de la sociedad hacia la acidez de estómago** llevado a cabo por Almirall se encuadra dentro de una campaña de sensibilización con el fin de promover un mayor conocimiento de la acidez de estómago.

El **objetivo final** no es otro que informar a la población acerca de la prevalencia de la acidez gástrica, sus causas y sus consecuencias, así como eliminar los mitos y creencias erróneas que aún los rodean.

Para ello, el estudio **Comportamiento de la sociedad hacia la acidez de estómago** ha recurrido a una **metodología** basada en la realización de 1.427 entrevistas telefónicas y online a usuarios de entre 18 y 80 años residentes en España.

El seguimiento ha constado de **dos fases**. En la primera se ha llevado a cabo un muestreo aleatorio con el fin de localizar a las personas que habían padecido problemas digestivos con cierta frecuencia a lo largo del año 2013.

En una **segunda fase** se han llevado a cabo entre los usuarios que respondieron afirmativamente a la pregunta de si habían sufrido este tipo de problemas digestivos durante el año 2013.

Resultados

Incidencia

Después de analizar todos los datos recopilados, el estudio concluye que el **59% de los individuos encuestados ha sufrido síntomas, molestias** o problemas digestivos en los **6 meses** previos a la realización del estudio.

De entre los síntomas referidos, **la acidez de estómago** es el más frecuente con un 24% seguida por las digestiones pesadas, las diarreas y los dolores de estómago.

Alteraciones como **el estreñimiento, los procesos de gastroenteritis, vómitos, náuseas, molestias digestivas inespecíficas, flatulencias...** ocupan un lugar descendente en esta clasificación de síntomas.

Es destacable que el problema de la acidez de estómago no suele presentarse 'en solitario'. De hecho, el 10% de los participantes afirma que ha padecido este problema acompañado del reflujo gastroesofágico. Asimismo, entre las personas que sufren ambos problemas es bastante común encontrarse que sufren flatulencias y halitosis (mal aliento).

Frecuencia

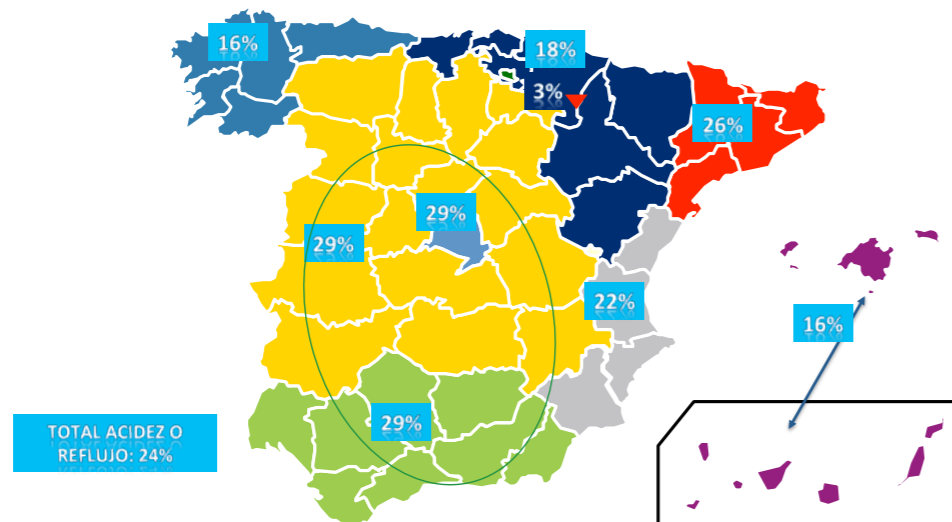
Resulta muy llamativo que entre las personas que se quejan de sufrir acidez de estómago (24% de la muestra), el **80% afirma que los episodios se dan con una frecuencia de al menos una vez al mes y un 27% incluso todas las semanas.**

No existen diferencias de sexo ni de incidencia ni de frecuencia en lo referente a la acidez de estómago.

Sí que parece que los usuarios más jóvenes sufren menos episodios y de menor intensidad que los participantes de mayor edad.

Distribución geográfica

Andalucía, Castilla La Mancha, Castilla León y Madrid (29%) son las Comunidades Autónomas en las que la acidez de estómago se da con más frecuencia. No obstante, Cataluña y Valencia ocupan los lugares inmediatamente inferiores, a muy poca distancia con un 26% y un 22% respectivamente.



Por su parte, el **norte de España, Galicia y las islas Baleares se alejan en esta lista, con una frecuencia en torno al 17%.**

En lo referente a la percepción del dolor y molestias provocadas por la acidez de estómago, no existen diferencias geográficas significativas. Es decir, en casi toda España se califican de molestias leves o moderadas y que se registran pocos casos de molestias fuertes o muy fuertes.

Toma de medicación

Los motivos por los que los participantes en el estudio se deciden a tomar productos para aliviar los síntomas gástricos son: **acidez, reflujo gastroesofágico y digestiones pesadas.**

Una pequeña parte de la muestra dice no hacer nada para aliviar la sintomatología. Aunque esta postura de inacción es bastante frecuente en otros problemas digestivos tales como las flatulencias, las náuseas o la halitosis.

Quién aconseja

El primer lugar del ranking de prescriptores lo ocupa el **médico**. De hecho, el 54% de los que sufren acidez de estómago se dejan guiar por su facultativo.

Familia y amigos ocupan el segundo lugar, seguidos de de cerca por la figura del farmacéutico.

Este mismo patrón (médico, amigos, farmacéutico) se repite para el resto de sintomatología digestiva: digestiones pesadas, náuseas y flatulencias.

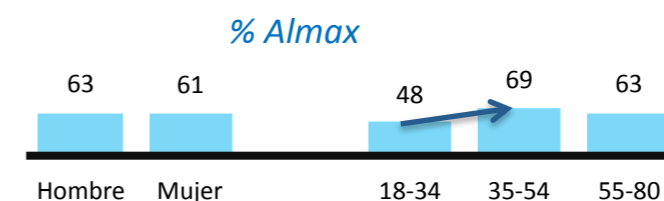
La mayoría de encuestados son receptivos a la hora de aceptar consejos sobre acidez. Acuden a buscar orientación a médicos y farmacéuticos. Es destacable que internet ocupe el tercer lugar en cuanto a influencia, por detrás de facultativos y boticarios.

Tipo de producto

Para cualquiera de las sintomatologías analizadas en la investigación (acidez, reflujo, digestiones pesadas, estreñimiento, flatulencias y diarreas), los usuarios escogen como primera opción los medicamentos tradicionales.

Otras opciones como los probióticos, la fitoterapia, la homeopatía, los complementos nutricionales y otros productos ocupan un lugar descendente en la escala. Es significativo el salto que se produce entre los porcentajes que se presentan sobre la medicación tradicional con respecto a la segunda opción (los probióticos).

En cuanto al tratamiento de referencia, el 88% de la población elegirían Almax© como fármaco indicado para los síntomas de la acidez de estómago.



La duración del problema

La acidez de estómago no es un problema ocasional o puntual. Por el contrario, el 80% de los participantes que dicen sufrirla, no solamente afirman que lo hacen como mínimo una vez al mes, sino que además, **por término medio el problema se prolonga desde hace ocho años.**

Es bastante llamativo que un porcentaje nada despreciable de la muestra que sufre esta sintomatología refiera padecerla desde hace más de 11 años.

Influencia en la vida cotidiana

Cuando a los usuarios se les pregunta acerca de cómo influyen los síntomas de acidez y qué cosas dejan de hacer por este motivo, la mayoría de los encuestados, **un 54% reconoce que les afecta negativamente en sus actividades diarias.** Además el 14% refieren dificultades o molestias para comer y/o beber, descansar (5%) o concentrarse.

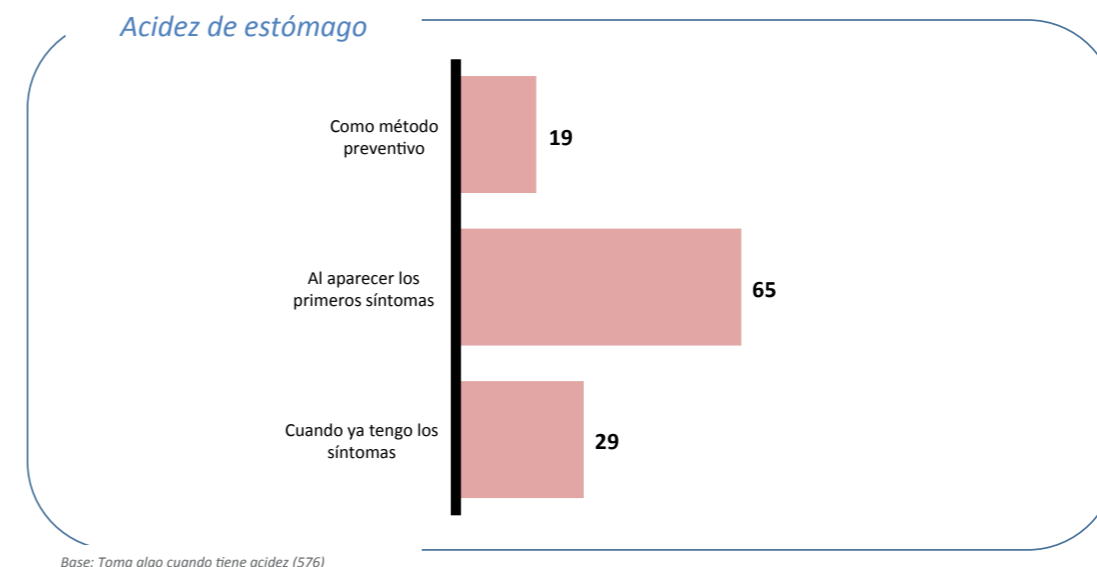
Hay que tener en cuenta que la intensidad del dolor y las molestias suelen ser de **leves a moderadas** y se registran pocos casos de dolores de intensidad fuerte o muy fuerte. No obstante, parece que el reflujo ocasiona dolores de mayor intensidad que la acidez de estómago.

Hay que valorar la proporción de participantes que se sitúan entre el dolor fuerte o muy fuerte y el tramo de molestias leves o moderadas. **En el segmento de los que califican las molestias y dolores como “bastante” intensas nos encontramos una parte representativa de la muestra, que unida a la que las encuentra muy fuertes, constituye un grupo de amplitud considerable.**

Reacción ante el problema

A la pregunta de cuál es el comportamiento más habitual ante la aparición de síntomas de acidez de estómago, la gran mayoría de la muestra dice recurrir a algún producto (abrumadora mayoría de los medicamentos en detrimento de los remedios caseros). Sin embargo, el 22% de los usuarios afirma que no toma absolutamente nada.

Dos tercios de los encuestados esperan a que aparezcan los primeros síntomas de acidez para recurrir a medicamentos o productos destinados a tratar la sintomatología. Después nos encontramos con los usuarios que se toman algo una vez que los síntomas se han instaurado. El grupo que adopta medidas preventivas es el menos numeroso (19%).



Percepción de los síntomas

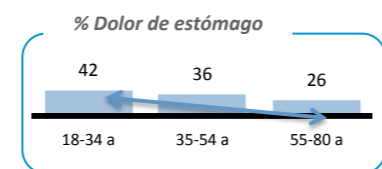
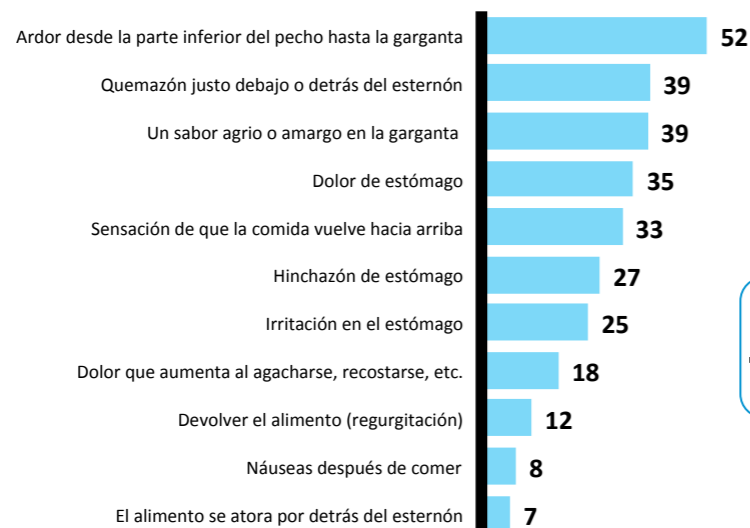
Un 51% de los encuestados valoran las molestias y dolores que sufren a causa de la acidez gástrica como levemente graves o graves.

Cuando el usuario es preguntado acerca de por qué considera que los síntomas son graves o muy graves normalmente refiere las molestias que sufre en su vida diaria y la posibilidad de que dichos síntomas acaben derivando en problemas más serios.

El síntoma más referido cuando se pregunta por **acidez de estómago** es el ardor desde la parte inferior del pecho hasta la garganta (52%), seguido de la quemazón justo debajo o detrás del esternón y un sabor agrio o amargo en la garganta (ambos con el 39%). Destacan también dolor en el estómago y la sensación de que la comida vuelve hacia arriba, así como hinchazón de estómago, irritación en el estómago y dolor al agacharse, recostarse...

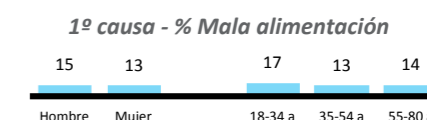
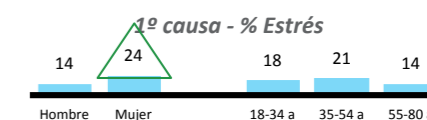
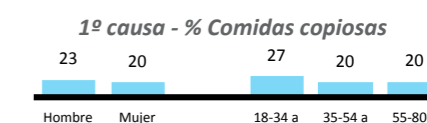
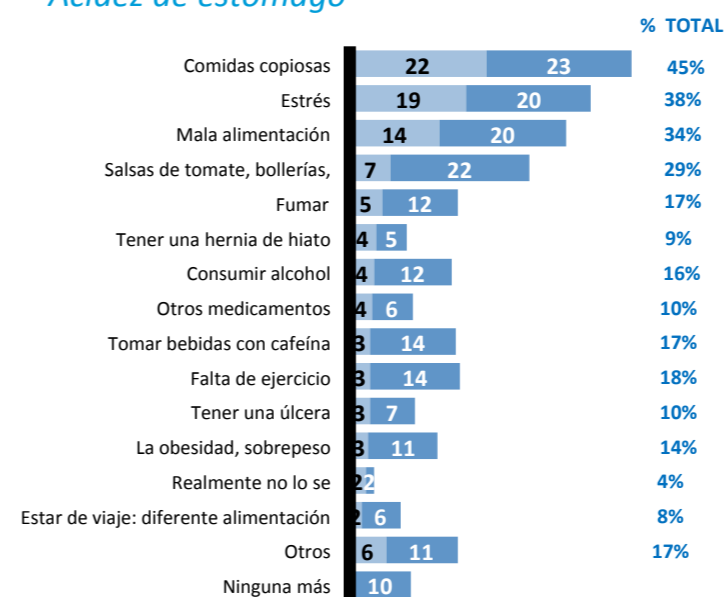
Este plantel de síntomas es muy similar cuando se trata de reflujo, aunque el orden de referencia se modifica. De esta manera, el sabor agrio o amargo en la garganta ocupa el primer lugar, con un 44%, seguido de la sensación de que la comida vuelve hacia arriba. El ardor desde la parte inferior del pecho hasta la garganta y la quemazón justo por debajo o detrás del esternón ocupan las siguientes posiciones.

Síntomas - acidez de estómago



Base: Ha tenido reflujo o acidez (756)

Acidez de estómago



Base: Ha tenido reflujo o acidez (756)

Cuándo aparecen los síntomas y cuánto duran

Normalmente, los síntomas se presentan **después de comer**. En menor medida lo hacen después de cenar, o tras acostarse. Muy pocas veces se dan antes de ingerir alimentos o durante la mañana al levantarse de la cama.

La duración de los episodios de acidez gástrica se concentra entre los tramos de entre **16-30 minutos**. No obstante, es muy destacable que haya un segmento de la población que los sufre durante más de dos horas.

Sexo y edad

No se aprecian diferencias significativas en lo referente a sexo en ninguno de los parámetros por los que se ha preguntado (incidencia de los síntomas, distribución geográfica, tratamiento de elección...); ni para la acidez. En lo referente a la edad, quizá lo único destacable es que la duración de los síntomas de reflujo es algo menor entre la población más joven.

Causas más frecuentes

Comidas copiosas, estrés y mala alimentación son, por este orden (45%, 38% y 34%), los motivos fundamentales que los usuarios refieren como causantes de sus problemas de acidez de estómago. Es destacable la mención de las salsas, bollería... y otros productos de origen industrial.

Otros motivos destacados son fumar, tener hernia de hiato, tomar alcohol, ciertos medicamentos, la cafeína, el sedentarismo, la úlcera gástrica, obesidad...

	Comidas copiosas	Estrés	Mala Alimentación
TOTAL	20%	18%	17%
Andalucía	23%	18%	10%
Cataluña	11%	10%	24%
Madrid	26%	17%	11%
Valencia	11%	28%	17%
Galicia	10%	16%	26%
PV + Rioja + Navarra	23%	24%	20%
Resto	21%	18%	21%



Consecuencias

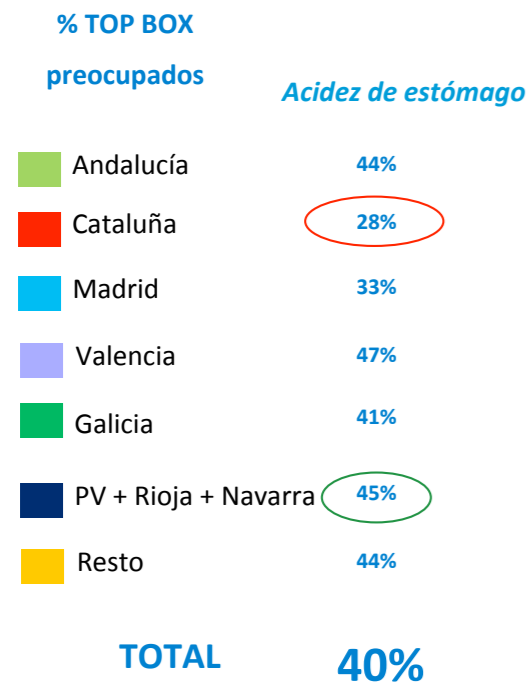
Los encuestados no establecen una consecuencia clara y directa derivada de los síntomas ni de acidez de estómago. Simplemente, **refieren que la consecuencia más habitual es la molestia que sufren**.

La necesidad de controlar la alimentación o la aparición de úlceras también se mencionan, pero no son tan palpables.

El nivel de preocupación por esta sintomatología es significativa. De hecho, el 40% de los entrevistados dice estarlo bastante cuando se refiere a la acidez gástrica, y algo muy similar ocurre cuando hablamos de reflujo; supuesto en el que la preocupación de los participantes crece hasta el 50%.

En referencia a la **acidez de estómago**, la mayor preocupación gira en torno a cómo puede alterar esta molestia el ritmo normal de vida. Esta circunstancia es especialmente marcada en el segmento de población más joven.

No obstante, cerca del 31% de la muestra sí manifiesta su preocupación por si la acidez gástrica puede comportar problemas más serios o enfermedades graves. El hecho de que las molestias se vuelvan crónicas o si se ha de tomar medicación de por vida son cuestiones que preocupan, pero menos que las anteriormente mencionadas.



Cambio de hábitos

La mayoría de los individuos que sufren acidez gástrica no llevan a cabo cambios significativos en sus hábitos de vida para evitar la sintomatología. Según los datos de este estudio 1 de cada 3 españoles que sufre acidez de estómago no llega a cambiar sus hábitos de alimentación.

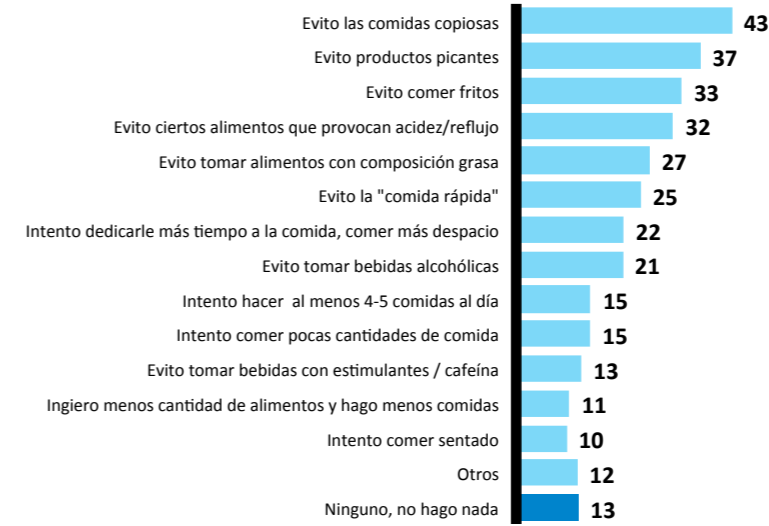
A la hora de evitar la acidez de estómago, lo que se suele hacer con más frecuencia es evitar comidas copiosas, el picante y los fritos, así como otros alimentos concretos que el individuo asocia a su problema.

Después de estas pautas, también destacan evitar la comida rápida, procurar comer más despacio, no tomar alcohol ni cafeína, comer más veces en menor cantidad, comer sentado...

En cuanto a otros factores no alimentarios, los entrevistados refieren que intentan evitar el estrés o comer antes de irse a dormir, así como controlar el peso para no padecer acidez de estómago.

Otras variaciones que se mencionan es usar ropa poco ajustada, no fumar, hacer ejercicio, dormir con la almohada levantada...

Acidez de estómago



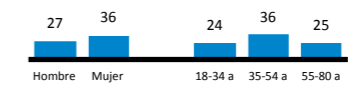
Base: Ha tenido reflujo o acidez (756)

Acidez de estómago

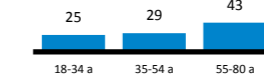


Base: Ha tenido reflujo o acidez (756)

% Intento desestresarme



% Evito no comer antes de irme a dormir



Curiosidades por áreas geográficas:

- **Andalucía, Madrid, Castilla León y Castilla la Mancha** son las comunidades con **mayor prevalencia de acidez gástrica** frente a Galicia y la zona del norte que son comunidades que menor incidencia de síntomas de acidez de estómago tienen.
- **Valencia** es el área en la que sus usuarios se quejan de llevar sufriendo los síntomas digestivos durante más tiempo (8,4 años para la acidez). Andalucía, no obstante, les sigue de cerca.
- La percepción de la intensidad del dolor y molestias no varía ostensiblemente en el territorio. Es decir, casi todos los españoles lo puntúan igual
- **Andalucía** registra una percepción de la gravedad de los síntomas algo mayor que el resto de los españoles.

- Galicia y País Vasco, Navarra y La Rioja refieren una mayor incidencia del síntoma que la **comida vuelve hacia arriba** cuando se trata de reflujo, con una gran diferencia por ejemplo, con Andalucía, donde están más afectados por el ardor.
- **Madrid** centra en las comidas copiosas la principal causa de acidez de estómago. En cambio, **Valencia** pone el foco en el estrés; mientras que **Cataluña** hace lo propio en la mala alimentación.
- Los **catalanes** son los ciudadanos menos preocupados por las consecuencias de la sintomatología de la acidez gástrica.
- **Galicia** presenta la mayor incidencia de participantes que no ha llevado a cabo ningún cambio en sus hábitos de alimentación para prevenir la acidez o el reflujo.
- Los **valencianos** parecen ser los más proclives a dejarse guiar en cuanto a consejos y conductas que les puedan ayudar a prevenir estas alteraciones digestivas.

% TOP BOX

Han cambiado *Acidez de estómago*

Andalucía	34%
Cataluña	28%
Madrid	35%
Valencia	34%
Galicia	16%
PV + Rioja + Navarra	25%
Resto	21%



Conclusiones

- El 24 % de la población española afirma haber tenido acidez de estómago en los últimos 6 meses.
- La sintomatología es bastante frecuente, ya que el 80% de los afectados sufre al menos un episodio mensual.
- La acidez gástrica se convierte en el síntoma que más conduce a tomar un fármaco o producto, siendo minoritario el consumo de remedios caseros.
- Almax © es la marca referente en términos de notoriedad (88%) para tratar la acidez.
- La intensidad de dolor provocado por la acidez de estómago se considera leve o moderada para el 74% de los individuos. No obstante, conviene tener en cuenta la suma de los que hablan de molestias fuertes o muy fuertes con los que refieren sintomatología bastante fuerte, ya que entre ambos segmentos constituyen un porcentaje significativo.
- Normalmente, la reacción de tomar un producto para aliviar la acidez gástrica se produce en el momento que se presentan los primeros síntomas. En estos casos, Almax © es la marca que se posiciona como primera elección.
- Tan solo el 19% de los individuos que tienen acidez de estómago toman el producto antes que se presenten los síntomas.
- Algunos colectivos se muestran algo preocupados por cómo puede verse alterado su ritmo de vida, pero no es lo más habitual.
- La sintomatología que se describe es bastante similar, aunque la importancia de los mismos varía en función de si se trata de acidez de estómago o reflujo gastroesofágico. De esta manera, el ardor y la quemazón en la zona del esternón es más evidente en la acidez y el sabor agrio/amargo y la sensación de que la comida vuelve a la boca está más presente en el reflujo.
- Los síntomas aparecen después de comer y duran entre 15 – 60 minutos. No es mayoritario, pero sí significativo el grupo que sufre las molestias y dolores durante dos o más horas.
- Comida copiosa y estrés son percibidas como las principales causas que producen la acidez de estómago.
- En torno al 30% de los individuos que tiene acidez gástrica afirma haber cambiado sus hábitos debido a estos síntomas.
- Evitar las comidas copiosas, los picantes y los fritos son los principales cambios producidos en los hábitos. Dejar de fumar, no tomar alcohol, hacer ejercicio o llevar ropa poco ajustada, aunque son poco relevantes, sí están presentes.

Almax[®]
Almagato



Soluciones pensando en ti