

HELENA RODERO

El Omeprazol no es *protector de estómago*

El omeprazol no protege el estómago

Aunque se utiliza como “protector”, en realidad reduce la producción de ácido, algo esencial para una digestión correcta, especialmente de proteínas.

Menos ácido = peor digestión e hinchazón

Al disminuir el ácido estomacal, los alimentos se digieren peor. Esto puede provocar hinchazón, gases, digestiones pesadas y molestias recurrentes.

Su abuso favorece el desequilibrio de la microbiota

Un estómago con poco ácido permite que bacterias que deberían vivir en el colon migren al intestino delgado, facilitando problemas como el sobrecrecimiento bacteriano (SIBO).

Puedes mejorar tu digestión con cambios de hábitos

Ajustar la alimentación, cuidar la microbiota, moverte más, reducir el estrés y prestar atención a tus señales digestivas son claves reales y seguras para mejorar sin recurrir al omeprazol como “remedio mágico”.

HELENA RODERO

El Omeprazol no es *protector de estómago*



DIGEBIANE SBO
DE PILEJE

IBEROGAST
GOTAS ORALES



LACTIBIANE
REFERENCE DE PILEJE

