

1. En un nuevo documento, ingresar el siguiente texto en fuente Arial 11ptos y justificado.

Fuente Arial 12ptos,
en negrita y centrado

Medicina Natural
Acidez de estómago

Fuente Book Antigua 16ptos,
color verde, en negrita,
subrayado doble y centrado

La acidez de estómago o pirosis es una sensación de quemazón en el estómago o esófago producido por el reflujo de los ácidos gástricos que no son detenidos por la válvula esofágica, encargada de controlar el paso entre el esófago y estómago.

Síntomas:

Viñetas, fuente Wingdings, tamaño 12, sangría posición del texto 1cm

- 📖 Dolor estomacal.
- 📖 Flatulencias.
- 📖 Acidez.
- 📖 Reflujo de los ácidos gástricos hacia el esófago.

Causas:

Esquema numerado,
posición del texto 0,63cm

- 1) Gastritis. Consiste en la inflamación del estómago, la que puede ser:
 - a) Aguda: inflamación que se produce repentinamente.
 - b) Crónica: es aquella que persiste durante mucho tiempo.
- 2) Hernia de hiato. Consiste en la introducción de una parte del estómago hacia el tórax a través del diafragma.
- 3) Debilitamiento de la válvula esofágica que divide al esófago del estómago.
- 4) Ingestión de alimentos no adecuados, drogas, alcohol o medicamentos.

Fuente Arial 14ptos y color rojo, símbolo Wingdings

Tratamiento ☺:

Viñetas, fuente Wingdings, tamaño 14, sangría posición del texto 1cm

- 📖 Infusiones de plantas naturales tales como: salvia, manzanilla, albahaca o laurel.
- 📖 Consumir vitamina B1 (tiamina) y vitamina B4 (ácido pantoténico).
- 📖 Truco: para detenerla momentáneamente resulta útil comer una manzana o una zanahoria, beber un poco de leche o una cucharada de aceite crudo.

Fuente Arial 14ptos, color azul y centrado. Borde exterior doble de 1 ½ pto

CONSEJOS

Viñetas, fuente Wingdings, tamaño 14, sangría posición del texto 1cm

Respetar el esquema
enumerado

- a. Evitar las comidas copiosas, aceitosas, fritos y picantes.
- b. No fumar ni consumir bebidas alcohólicas.
- c. No dormir siesta después de las comidas.
- d. Comer mucha fruta fresca.

2. En el 1er párrafo se define **Letra capital** de 2 líneas y distancia desde el texto de 0.5cm.
3. Insertar una **nota al pie** (final de página) al final del título principal de este documento con el texto "Datos extraídos de Internet".
4. Guardar el documento.