

ENFERMEDAD POR REFLUJO

1. ¿Qué es la Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico?

En circunstancias normales el contenido gástrico (ácido gástrico y alimentos) no vuelve de nuevo al esófago, o la hace de manera que no lo percibimos ni nos provoca síntoma alguno.

Cuando por diversas circunstancias este “paso de ácido desde el estómago al esófago” es más importante (por cantidad o por lo frecuente que es) genera síntomas, siendo los “ardores” la manifestación clínica más común. En casos más severos pueden presentarse otra serie de síntomas como sensación de dolor o dificultad al tragar los alimentos, síntomas que de presentarse, deben ser valorados por su médico.

En la gran mayoría de los casos los síntomas del reflujo pueden aliviarse mediante una serie de medidas fáciles de llevar a cabo tanto en hábitos como en dieta. La medicación recomendada suele ayudar a las medidas abajo mencionadas a la mejoría de sus molestias.

2. Recomendaciones generales

- Evite el consumo de alcohol y tabaco
- Evitar el consumo de alimentos ácidos (limones, naranjas, vinagres, tomates, etc.)
- Evitar bebidas como café, té, bebidas de cola y bebidas con gas.
- No abusar de fritos y alimentos ricos en grasas.
- Comidas no muy abundantes. Mejor comidas menos cuantiosas y más frecuentes. Si tiene sobrepeso, intente perderlo.
- No acostarse inmediatamente tras las comidas.
- Evitar el empleo de ropas muy apretadas o ajustadas sobre el abdomen
- En caso de que los síntomas sean nocturnos, elevar la cabecera de la cama unos 10-15 cm