

Servicio de Aparato Digestivo

ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFAGICO.

INFORMACION Y CONSEJOS PARA EL PACIENTE

Normalmente los alimentos que pasan de la boca al esófago llegan al estómago donde se mezclan con el ácido gástrico para su digestión. El esófago y el estómago están separados por un esfínter o válvula que impide que los alimentos y los ácidos del estomago regresen de nuevo al esófago.

El reflujo gastroesofágico ocurre cuando el contenido del estómago sube hacia el esófago e incluso a la boca. Como el esófago no está preparado para resistir el ácido del estómago, lo irrita, se producen ardores, y cuando esto ocurre de forma frecuente puede producirse una inflamación e incluso una pequeña herida en la pared del esófago.

La enfermedad por reflujo gastroesofágico es una enfermedad crónica, pudiendo los síntomas aumentar o disminuir así como experimentar recaídas.

Los síntomas del reflujo pueden ocurrir mas frecuentemente al acostarse, después de las comidas, sobre todo si son copiosas, al tomar ciertos alimentos o tomar bebidas alcohólicas. Es importante que cada paciente se fije en que situaciones, alimentos o bebidas le producen el reflujo con mayor frecuencia.

Por este motivo para el tratamiento del reflujo puede ser importante introducir algunos **cambios en la dieta y en el hábito de vida:**

1. Evitar comidas copiosas y ricas en grasas
2. Evitar el sobrepeso
3. Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas
4. Evitar las bebidas con gas y los zumos de naranja o limón
5. Evitar la toma de café, te y chocolate
6. Disminuir la ingesta de ajo, cebolla y picantes
7. Dormir sobre el lado izquierdo en caso de predominio de los síntomas por la noche
8. Evitar tumbarse en las 2-3 horas siguientes a las comidas
9. Evitar levantar pesos inclinándose hacia delante
10. Evitar llevar prendas de ropa que compriman el abdomen