

**¿Sabía usted que uno de cada tres españoles sufre síntomas de reflujo gastroesofágico?**

## ¿Qué es la enfermedad por reflujo gastroesofágico?

El reflujo gastroesofágico es el paso del contenido del estomago hacia el esófago sin que se relacione con náuseas o vómitos. Todos tenemos ese reflujo de forma normal algunas veces a lo largo del día sin que se produzca ningún problema como consecuencia de ello. Sin embargo, cuando la cantidad de reflujo gastroesofágico es mayor de lo normal, puede dar lugar a síntomas y lesiones en el esófago, llevando a lo que se conoce como enfermedad por reflujo gastroesofágico.

El reflujo gastroesofágico se produce generalmente porque existe algún problema en la válvula que hay entre el esófago y el estómago.

Normalmente esta válvula, llamada cardias, funciona permitiendo el paso hacia el estómago de lo que comemos y cerrándose, evitando que vuelva hacia el esófago lo que está en el estómago. Si esta válvula está muy débil o se abre espontáneamente, se produce el paso del contenido del estómago al esófago y este material, sobre todo ácido, que sube puede producir los síntomas dando lugar a lesiones y “quemaduras”, el esófago.

## Decálogo de recomendaciones

1. Acuda al médico si tiene síntomas, especialmente si son frecuentes. La automedicación con antiácidos puede aliviar los síntomas, pero no siempre es la mejor alternativa y desde luego no evita las complicaciones.
2. Tome la medicación que le prescriba el médico como se lo indique; éste será el mejor camino para solucionar la enfermedad por reflujo de la forma más eficaz.
3. Si los síntomas cambian o aparecen nuevos síntomas acuda de nuevo a consultar al médico.
4. Evite las comidas copiosas y realice las comidas a sus horas.
5. En general, las comidas pobres en grasas y ricas en proteínas son preferibles. Si hay alimentos concretos que le produzcan los síntomas, evítelos.
6. Evite fumar y tomar licores.
7. Evite acostarse hasta dos horas después de las comidas.
8. No use ropas ajustadas.
9. Evite el sobrepeso.
10. Si tiene síntomas por la noche, eleve la cabecera de la cama.

