

SERVICIO DE APARATO DIGESTIVO

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON REFLUJO ESÓFAGO-GÁSTRICO

Es una enfermedad en la cual el contenido del estómago (por lo general ácido) sube hacia el esófago ocasionando daño a la mucosa. Se manifiesta por la existencia de síntomas, fundamentalmente ardor/quemazón por detrás del esternón que puede llegar hasta la garganta; se presenta especialmente después de las comidas y puede llegar a alterar el sueño. Otros síntomas son detención del alimento en su trayecto hacia el estómago, dolor al paso de la comida por el esófago, inflamación de la laringe, ronquera, tos, etc.

Es un problema de salud muy frecuente, aproximadamente uno de cada diez adultos tiene síntomas relacionados con el reflujo por lo menos una vez a la semana y hasta uno de cada tres adultos tiene síntomas una vez al mes. En ocasiones, esta enfermedad suele ser crónica.

A continuación, se dan algunas medidas que pueden mejorar estos síntomas, aunque es preciso recalcar que en caso de que los síntomas sean frecuentes, de intensidad considerable o existan otras circunstancias, como dolor al tragar, dificultad al tragar, pérdida de peso, etc., lo mejor es consultar con su médico que le guiará de forma adecuada en los pasos a seguir.

Consejos:

- **Elevar la cabecera de la cama** unos 10-15 cm, pero no con almohadas porque sólo conseguirá flexionar el cuello y se necesita elevar toda la parte superior del tronco.
- Evitar el uso de prendas de vestir ceñidas, así como el cinturón apretado.
- Perder peso en caso de sobrepeso. El sobrepeso influye de manera negativa en el curso de la enfermedad.
- **No tumbarse después de las comidas** y no “picar” antes de acostarse. Se recomienda que pasen al menos dos horas desde la ingesta antes de acostarse.
- Corrija ciertas posturas: no levante objetos pesados y evite la flexión prolongada del tronco.
- Es mejor realizar varias comidas y ligeras.
- Es muy importante **no fumar y no beber alcohol**, porque ambas sustancias empeoran los síntomas del reflujo.
- Aunque existen alimentos que disminuyen la presión del esfínter esofágico inferior o pueden irritar la mucosa del esófago y estómago, por tanto, empeorarían los síntomas del reflujo, es necesario señalar que no todas las personas tienen la misma sensibilidad, por lo tanto, una dieta debe adecuarse a la sensibilidad de cada paciente. Entre los **alimentos a evitar están** grasas, fritos, salsas, café, té, chocolate, menta, ajo, cebolla, frutos secos, bebidas con gas (especialmente colas), cítricos, tomate, picantes, salazones.
- También es importante señalar que existen varios fármacos que influyen en la presión del mencionado esfínter esofágico inferior y pueden condicionar la aparición de los síntomas, por lo que es necesario comentar a su médico la presencia de dichos síntomas para que los tenga en cuenta a la hora de prescribir los fármacos que usted necesite.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).