REFLUJO GASTROESOFÁGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS

¿Qué es el reflujo gastro-esofágico?

La enfermedad por reflujo gastroesofágico ocurre cuando un esfinter al final del esófago no se cierra adecuadamente. Eso permite que el contenido del estómago regrese, haga reflujo, hacia el esófago y lo irrite.

El esfínter actúa como una barrera entre el estómago y el esófago y la pérdida de su función permite el paso del contenido del estómago hacia el esófago.

MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS:

Además de seguir escrupulosamente el tratamiento que le ha prescrito su médico, existen una serie de consejos higiénico-dietéticos que resultan efectivos y que complementan el tratamiento médico.

COSAS QUE **DEBE HACER**:

1. Coloque unos tacos de 10-15 cm a fin de elevar la cabecera de la cama.
2. No se acueste después de las comidas. Procure esperar 1 - 2 horas.
3. Coma lentamente, masticando bien.
4. Realice 4-5 comidas al día, distribuyendo de esta forma los alimentos que Ud. toma y evitando que las comidas sean copiosas.
5. Adelgace, en el caso de que tenga sobrepeso.
6. Evite el estreñimiento.

COSAS QUE **DEBE EVITAR**:

1. El tabaco y el alcohol.
2. Llevar fajas o ropas que aprieten excesivamente el abdomen.
3. Las comidas copiosas.
4. Determinados medicamentos como: aspirinas y similares.
5. Determinados alimentos como: alcohol, café, chocolates, bebidas carbónicas, zumos de tomate, naranja y limón, grasas y leche entera. Así mismo, evitará aquellos alimentos que Ud. note que no le sienten bien.

Si desea más información no dude en preguntar a los profesionales que le atienden.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD