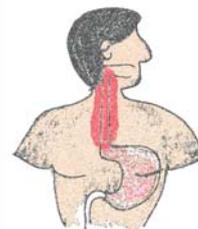


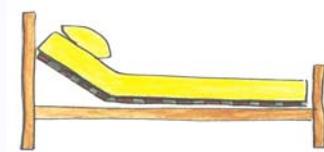
REFLUJO GASTRO-ESOFÁGICO

El **reflujo gastro-esofágico** se produce cuando el ácido del estómago **sube por el esófago y** produce una sensación de ardor o acidez hacia arriba, llegando incluso a la garganta. Se considera un problema de salud cuando los ardores son frecuentes y/o molestos. La hernia de hiato puede ser una de las causas y favorecer el reflujo.



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON REFLUJO GASTRO-ESOFÁGICO

- **Evite el sobrepeso o la obesidad:** el aumento del volumen abdominal, favorece el reflujo.
- **Evite comidas voluminosas, especialmente antes de acostarse.** En cualquier caso, intente **evitar acostarse en las 2-3 primeras horas que siguen a cualquier comida del día.**
- **La elevación de la cabecera de la cama entre 10 y 25 cm,** en pacientes con regurgitación, en los que presentan síntomas durante la noche y en los que se demuestra reflujo patológico nocturno.
- **Suprima el consumo de tabaco.**
- **Realice ejercicio físico de intensidad moderada.**
- **Evite alimentos que le puedan ocasionar acidez y reflujo, como: las grasas, café, alcohol, chocolate, ajo, cebolla, bebidas de menta y aquellas que desencadenan síntomas.**
- **Existen algunos medicamentos que favorecen el reflujo,** si está tomando medicamentos consúltelo con su médico.
- Si es necesario su médico le indicará un tratamiento con medicamentos, **durante un periodo de tiempo determinado,** ya que no están exentos de efectos secundarios a largo plazo.



CONSULTE CON SU MÉDICO

- **Si no mejora con las indicaciones anteriores o con el tratamiento que está siguiendo.**
- **Si tiene ardor o dolor después de haber iniciado algún tratamiento con medicamentos.**
- **Si tiene ronquera, tos nocturna o dolor en el pecho.**
- **Si tiene dificultad para tragar.**
- **Cuando presente pérdida de peso, vómitos con sangre.**