



---

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO

La enfermedad por reflujo gastroesofágico 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. Los síntomas de reflujo son muy frecuentes entre las mujeres embarazadas.

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.

- 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. Evite 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 una cena frugal 2 – 3 horas antes de acostarse
- 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 la dieta debe adecuarse a la sensibilidad de cada paciente. Estos alimentos son: 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 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.

*Dr. Robin Rivera Irigoin*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.*

*Hospital Costa del Sol (Málaga).*