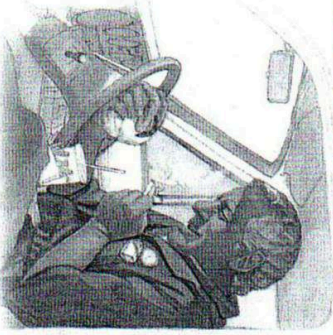


Algo más que acidez estomacal

Si usted sabe lo que es sentir un ardor con dolor en el pecho después de comer, podría tener la enfermedad de reflujo gastroesofágico. Cuando se tiene reflujo gastroesofágico, se siente como si el ácido del estómago subiera hacia la boca. La acidez estomacal es el síntoma clásico de reflujo gastroesofágico, pero usted también podrá haber sentido otros síntomas.



Algunos síntomas comunes

- Si usted tiene reflujo gastroesofágico puede tener:
- Acidez estomacal frecuente o durante la noche
 - Un líquido con sabor ácido que sube a su boca
 - Necesidad frecuente de antiácidos
 - Eructos frecuentes
 - Síntomas que empeoran después de comer y al agacharse o recostarse
 - Dificultad o dolor al tragar

Nota: El dolor en el pecho causado por reflujo gastroesofágico puede parecerse al dolor causado por problemas del corazón; por eso, haga que su médico le revise todos los dolores en el pecho.

Su evaluación

Durante su evaluación, su médico podrá preguntarle acerca de sus síntomas y estilo de vida y hacerle algunas pruebas como un examen con rayos X, un examen del estómago con un tubo llamado endoscopia o exámenes de sangre. Esto ayudará a determinar la causa de sus síntomas y ayudará a su médico a recomendar el mejor tratamiento para usted.

Obteniendo alivio

Con frecuencia, cambios en el estilo de vida o alguna medicina pueden controlar el reflujo gastroesofágico. Hable con su médico acerca de los siguientes consejos que podrían ayudar a darle alivio.

Tenga cuidado con sus hábitos alimenticios

Ciertos alimentos pueden aumentar el ácido en su estómago o relajar el esfínter esofágico inferior haciendo que le de el reflujo gastroesofágico. Lo mejor es evitar estos alimentos que incluyen:

- Café, té y bebidas de cola (con o sin cafeína)
- Bebidas carbonatadas
- Alimentos grasosos o condimentados
- Menta
- Chocolate
- Cebollas y tomates

Evite cualquier otro alimento que parezca que le irrita el estómago o que le da dolor.

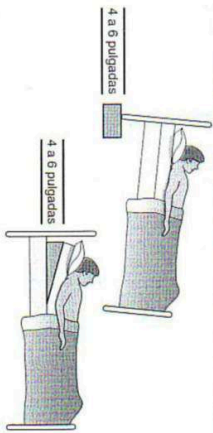


Tenga cuidado con el tabaco y el alcohol

Fumar tabaco y beber alcohol pueden hacer que le de reflujo gastroesofágico y que sus síntomas empeoren. Trate de evitar tanto el tabaco como el alcohol y coma un **comer saludable**.

Levante la cabeza

Es más probable que tenga reflujo cuando está acostado horizontalmente, ya que el líquido del estómago puede regresar con más facilidad. Trate de levantar la cabeza de su cama de 4 a 6 pulgadas (10 a 15 centímetros). Para hacerlo, coloque bloques o libros debajo de las patas de la cabecera o ponga una cuna debajo del colchón. Inclíne toda la cama o el colchón en vez de tratar de dormir sobre varias almohadas, pues aumentarían la presión sobre su estómago, empeorando el reflujo gastroesofágico.



Pregúntele a su médico sobre medicinas

Su médico puede recomendarle medicinas para reducir el ácido del estómago y mejorar el funcionamiento de su aparato digestivo. Además, le puede decir qué medicinas debe evitar pues podrían empeorar el reflujo gastroesofágico.

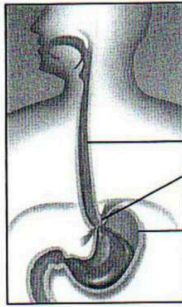


Si necesita operarse

En algunos casos raros, puede ser que el reflujo gastroesofágico no mejore con cambios en el estilo de vida ni con medicinas. Entonces podría necesitar una operación. Su médico podrá darle más información sobre la operación para el reflujo gastroesofágico.

Su aparato digestivo superior

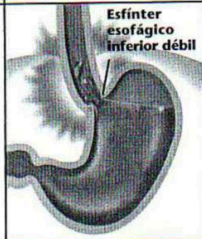
Cuando usted come, los alimentos van de la boca al estómago por un tubo llamado esófago. En el extremo inferior del esófago hay un anillo muscular llamado **esfínter esofágico inferior**. Éste funciona como una puerta que se abre en un solo sentido, dejando que los alimentos pasen al estómago.



Un esfínter esofágico inferior sano se cierra rápidamente para evitar que los alimentos y los ácidos del estómago suban al esófago.

Esófago
Esfínter esofágico inferior
Estómago

Un esfínter esofágico inferior débil deja que el contenido ácido del estómago suba al esófago. Esto se llama **reflujo**.



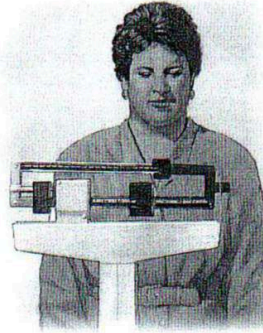
Cuando usted tiene reflujo gastroesofágico

El fumar, presión en el estómago, ciertos alimentos, medicinas y problemas médicos pueden debilitar el esfínter esofágico inferior y causar reflujo. Si eso sucede con regularidad, se llama **enfermedad de reflujo gastroesofágico**. Los ácidos del reflujo constante pueden irritar el esófago, causando ardor, presión o inflamación. Con el tiempo los ácidos del estómago pueden dañar el esófago.

Consejos adicionales

Estas son algunas de las otras cosas que usted puede hacer para aliviar los síntomas de reflujo gastroesofágico:

- Coma alimentos en pequeña cantidad, aunque tenga que comer con más frecuencia, pues así facilita que su esfínter esofágico inferior mantenga los alimentos en el estómago.
- No se recueste inmediatamente después de comer. Espere unas horas para que se le vacíe el estómago.
- Evite los cinturones ajustados y la ropa apretada, pues presionan demasiado al estómago.
- Baje de peso. El exceso de peso puede presionar su abdomen y ocasionar reflujo.



Este folleto no pretende sustituir la atención médica.
© 1996 por Krames Communications, 1100 Grandy Lane, San Bruno, CA 94066-3030, (800) 333-3032. Todos los derechos reservados. La reproducción, en cualquier parte de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio, sin la autorización escrita de editor, constituye una infracción a las leyes de Derechos de Autor de los Estados Unidos. Lithographed in Canada.

Consultor:
Richard A. Sundberg, MD,
Gastroenterología
Con colaboración de:
Pamela J. Cary, MD,
Medicina familiar
Lester F. Goldblum, DO,
Gastroenterología

 KRAMES
COMMUNICATIONS