

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL REFLUJO GASTROESOFAGICO

Eleve la cabecera de su cama unos 15 – 20 cm, haciéndolo a nivel de las patas de la cabecera. Las almohadas especiales antireflujo, también son recomendables.

Le recomendamos no fumar. La nicotina, relaja la válvula esofágica que ayuda a evitar el reflujo, además retarda el proceso de curación de las inflamaciones del esófago y estomago.

Mantenga un peso adecuado para su talla. Recuerde, el sobrepeso favorece el reflujo.

Evite acostarse antes de 3 horas después de haber comido. No haga siestas después del almuerzo.

No use ropa muy ajustada.

LA CENA ES A LAS 6P FRUTAS CON POCO LIQUIDO.

Evite ejercitarse, agacharse, levantar objetos pesados después de haber comido o bebido.

Evite los siguientes alimentos y bebidas:

ALCOHOL CHOCOLATE. MENTAS. GRASAS. HOJALDRE. BEBIDAS ACIDAS.Y CON GAS,

BEBIDAS NEGRAS O ROJAS: CAFÉ, TE, CHOCOLATE, GASEOSAS NEGRAS O ROJAS

SALSAS MUY CONDIMENTADAS. PICANTES. VINAGRETAS. CONDIMENTOS.

MOSTAZA. CEBOLLA Y AJO CRUDOS , NI CERVEZA.

Haga una lista de los medicamentos que, por enfermedades crónicas, debe usar diariamente e informe a su médico. Algunos medicamentos que pueden favorecer el reflujo son: Verapamilo, Nifedipino, Salbutamol, Teofilina, Corticoides, Anticonceptivos orales o tratamientos hormonales.

LA DIETA HACE PARTE DE TU TRATAMIENTO Y ES EL MAS IMPORTANTE.