

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS POR REFLUJO GASTRO ESOFÁGICO

1. Evite el sobrepeso. Trate de perder peso.
2. Evite el consumo de tabaco. Fumar empeora el reflujo.
3. Utilice ropa cómoda y amplia. Evite la ropa demasiado ajustada o que le comprima en el abdomen.
4. No se doble mucho ni se agache durante demasiado tiempo. Evite levantar peso.
5. Coma varias veces, pero pequeñas cantidades. No haga una sola comida fuerte al día
6. Algunos alimentos como el cacao, la manteca, debidas con gas, alcohol en todas sus formas, café, el té, bebidas ácidas, grasas y fritos, pueden agravar el reflujo digestivo, por lo que debe evitarlos
- 7-Determinados fármacos que se emplean para otras enfermedades pueden agudizar el reflujo. Su médico le indicará qué fármacos son.
8. Coma despacio, mastique bien los alimentos y aumente la ingesta de fibra si tiene tendencia al estreñimiento.
9. Procure cenar temprano y dejar un tiempo prudencial antes de acostarse. Evite en general, la posición de tumbado inmediatamente después de las comidas.
10. Se recomienda elevar el cabecero de la cama unos 15-20 cm. mediante la colocación de tacos de madera o cualquier otro objeto similar, debajo de las patas. El uso de almohadones no suele ofrecer buenos resultados.
11. Tome con regularidad el medicamento prescrito y durante el tiempo que le haya indicado su médico. Consulte con su médico si puede tomar otros fármacos, por simples que le puedan parecer.
- 12-Realice de forma regular ejercicio físico aeróbico. (Paseo diario de 20 minutos al)

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

