



Dolor, fiebre, congestión y secreción nasal
Paracetamol 1g.
A partir de 18 años.

Tos seca
Dextrometorfano.
A partir de 6 años.

Mucosidad
Carbocisteína.
A partir de 12 años.

Congestión nasal
Oximetazolina hidrobromuro.
A partir de 6 años.

Dolor de garganta
A partir de 12 años.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.

Editado por europa press

22 de Diciembre 2014

infosalus.com

ACTUALIDAD INVESTIGACIÓN FARMACIA ASISTENCIA ESTÉTICA NUTRICIÓN MUJER MAYORES PATOLOG

— PODRÍA ASCENDER A UN 20% DE LAS CONSULTAS ESPECIALIZADAS —

Diez claves para combatir el reflujo gastroesofágico

Directorio: Internacional Benalmádena Málaga



Foto: IVAN MLINARIC/FLICKR

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros, puedes ver nuestra [política de cookies](#) -

MADRID, 13 DIC. (INFUSALUS) -

Aunque los casos más graves de este trastorno requieren de medicación, los cambios en el estilo de vida constituyen la primera línea de defensa y una parte esencial de cualquier tratamiento además de ser una ayuda esencial para evitar las complicaciones derivadas de esta afección.

Según explica a Infosalus la doctora Susana Jiménez Contreras, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Xanit Internacional de Benalmádena (Málaga) y miembro de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) la enfermedad del reflujo gastroesofágico es tan frecuente que puede suponer hasta una de cada cinco consultas al especialista del aparato digestivo.

En la enfermedad de reflujo gastroesofágico, el esfínter esofágico inferior que cierra el paso del estómago al esófago, permite que el contenido ácido del estómago ascienda hasta

657

91

?

1

Vídeos

Más vídeos de salud: Canabidic



Comunicados

el esófago y la boca, provocando síntomas como pirosis (comúnmente conocido ardores), inflamación en el esófago y dolor retroesternal.

A continuación la doctora Jiménez expone a Infosalus cómo pueden ayudar los cambios en el estilo de vida a combatir el reflujo gastroesofágico y qué mecanismos intervienen en el éxito de estas medidas.

1. Perder peso

La pérdida de peso puede ayudar a las personas con sobrepeso a reducir el reflujo. El exceso de peso y el perímetro abdominal provocan una compresión gástrica que favorece el reflujo del contenido gástrico al esófago. Además, las comidas muy copiosas provocan distensión de las paredes del estómago que mantenga abierto el esfínter. La pérdida de peso tiene multitud de beneficios para la salud, incluidos el descenso del riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

2. Limitar o evitar el alcohol y la cafeína

El alcohol y la cafeína promueven que disminuya la presión del esfínter y éste pierda fuerza. El vino blanco y el cava, en concreto, por su mayor contenido en gas favorecen en mayor medida el reflujo porque además de disminuir la presión esfinteriana, favorecen el paso del contenido gástrico hacia arriba cuando expulsamos el gas.

3. Mantener el estrés bajo control

El estrés afecta a todas las funciones del organismo y entre ellas al funcionamiento del tubo digestivo. El estrés produce la segregación de sustancias estimulantes, como la adrenalina, que en el caso del sistema digestivo pueden acelerar el vaciamiento del estómago, dificultar la digestión y aumentar la secreción de ácido del estómago. Todo esto contribuye a agravar el trastorno con un consiguiente aumento del dolor y del ardor.

4. Evitar las comidas que agravan el trastorno

Al igual que el alcohol y la cafeína, existen alimentos que también contribuyen a disminuir la presión del esfínter. Entre ellos están la menta, el ajo, la cebolla y el chocolate y los alimentos ricos en grasa como aceites, mantequilla, carnes grasas o quesos muy curados.

Además, se recomienda limitar los alimentos que irritan la mucosa del esófago como las frutas y zumos cítricos, el tomate y sus derivados, el café en todas sus versiones, las especias y los condimentos. La temperatura de los alimentos también puede afectar negativamente a la mucosa del esófago si éstos se ingieren demasiado calientes o demasiado fríos.

A pesar de que es tradicional pensar que la leche alivia el malestar que produce el reflujo, la doctora Jiménez aclara que este alivio inicial suele tener un efecto rebote que intensifica la acidez más tarde. "Si no se desean tomar fármacos, una sal de frutas o una infusión pueden proporcionar alguna mejoría pero hasta el momento no se ha probado que ningún alimento mejore los síntomas del reflujo", señala Jiménez.

5. Dejar de fumar

El tabaquismo ocasiona una disminución de la saliva y con ello se reseca más la boca y la garganta. Además, la saliva contrarresta el ácido por lo que una disminución en la cantidad de saliva que llega hasta el estómago agrava el reflujo.

Los fumadores sufren también de más afecciones respiratorias que conllevan tos y la tos aumenta la presión en el abdomen y favorece el ascenso de los ácidos.

6. Vestir ropas que no aprieten

Al igual que la tos, la ropa que aprieta el abdomen como pantalones o camisas muy ajustados, aumenta la presión intraabdominal y favorece la salida del contenido del estómago.

7. Revisar con el médico los fármacos que se están tomando

Titulares

[Navidad y niños: consejos para disfrutar en familia](#)

[Seis errores que contaminan la comunicación](#)

[Recomiendan a los diabéticos un plan de alimentación por raciones o equivalencia durante las navidades](#)

[El 58% de los españoles experimentan situaciones de estrés durante la Navidad](#)

[¿En qué consiste la biomecánica y el estudio de la pisada?](#)

[Mantener sano el intestino, el 'segundo cerebro'](#)

Aunque existen fármacos que de por sí ya producen una mala tolerancia gástrica, hay medicamentos que provocan relajación del esfínter esofágico como los utilizados para tratar el infarto de miocardio y la angina de pecho (nitratos). Otros psicofármacos como las benzodiazepinas también pueden agravar el trastorno.

8. Mantenerse erguido durante y después de las comidas

Estar erguido favorece el efecto de la gravedad sobre el estómago. Hay que tener en cuenta que durante la digestión el estómago se está contrayendo de forma continua para conseguir que los alimentos se mezclen, si estamos tumbados, estas contracciones facilitan que el contenido del estómago alcance el esófago.

9. Cenar 2-3 horas antes de ir a dormir

Además de permanecer en posición erguida inmediatamente tras las comidas, hay que evitar tumbarse en las dos o tres horas siguientes y si se trata de la siesta, realizar ésta en posición sentada o recostada.

10. Calzar las patas delanteras de la cama

Este remedio puede resultar útil en los casos en los que exista reflujo durante la noche, ya que no todas las personas lo padecen en las horas nocturnas. En este sentido, la doctora Jiménez advierte que no se deben utilizar dos o tres almohadas bajo el tronco superior ya que en estos casos lo que sucede es que se flexiona el tronco aumentando la presión intraabdominal y consiguiendo con ello el efecto contrario al que perseguimos.

"Se puede elevar el cabecero de la cama unos 5 a 10 centímetros con tacos de madera gruesos que eviten cualquier posible accidente o bien con dispositivos que ya se comercializan con este propósito", concluye la doctora.

Seguir a @infosalus_com

28.4K seguidores

Imprimir

Facebook

Twitter

Google+

Buffer

Más...



Consume menos combustible

Método comprobado equilibra el sistema eléctrico de su coche y disminuye el consumo.



Pagas más de 5€ de móvil?

30MIN y 300MB por sólo 4,5€/mes. Habla, navega y paga lo justo. Es la caña! ;D



Curso Aplicaciones Móvil

Aprende la Gestión y Estrategia de un proyecto de desarrollo de Apps. ¡Solicita Información!



Curso de Rehabilitación

Estudia a distancia y a tu ritmo. ¡Especialízate y consigue trabajo!

Publicidad Ligatus

Noticias Recomendadas

Experta niega que la carne de cerdo

Diez consejos nutricionales para

La cerveza puede ser la bebida "idónea"...

La gripe hace que las empresas pierdan más

2 Comentarios **infosalus**

 **Acceder** ▾

Ordenar por los mejores ▾

Compartir  Favorito 



Únete a la discusión...



juan • 7 days ago

ya no los sigo por que no dejan copiar sus artículo es una pena que no quieran compartir las noticias de esta forma

^ | ▾ • Responder • Compartir >



Babosita Mimosina • 9 days ago

Me sorprende que no pongan una. Cuando se duerme, es mejor acostarse de costado izquierdo. Ni boca arriba, ni de costado derecho. Si alguien se pregunta el porqué, que vea la anatomía del cuerpo y se fije en cómo quedaría el estómago al dormir así. Eso cuando la persona no lo sufre de manera seria, porque en casos así no les quedaría más remedio que levantar lo que es el cabecero de la cama, como las camas de los hospitales.

^ | ▾ • Responder • Compartir >

TAMBIÉN EN INFOSALUS

[¿QUÉ ES ESTO?](#)

La mitad de los hombres de entre 40 y 70 años sufre disfunción eréctil

5 comentarios • 7 days ago



EL INDEPENDIENTE 1953 — OS ACORDÁIS DEL REFRÁN DE QUE NO HAY MUJER FRÍGIDA SINO HOMBRE ...

Cómo evitar el dolor de oídos en el avión

Un comentario • 16 days ago



Benjamin Alvarado — yo aplico la del chicle y una pastilla de naproxeno..

Ignacio González cesa a Javier Rodríguez y nombra a Javier ...

2 comentarios • 18 days ago



Luis — Como es posible que haya personal que sea valiente de ponerse en manos de esta persona tan ...

Uno de cada tres españoles quiere normas más severas frente al ...

2 comentarios • 8 days ago



Anda ya — Siguiendo con el mismo razonamiento, el 33,3% de los españoles son unos irresponsables/idiotas, ...

 [Suscríbete](#)

 [Añade Disqus a tu sitio web](#)

 [Privacidad](#)