

Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle contenidos, servicios y publicidad personalizada a través del análisis de su navegación. Si continua navegando acepta su uso. [Más información y cambio de configuración.](#) ✓

Hemeroteca | Suscríbete

Clasificados

Viernes, 26 diciembre 2014

Cartelera

TV

Tráfico

Identificate o **Regístrate**

CÓDIGO REGALO: ¿Te han regalado una suscripción anual? Canjéalo aquí ahora

La Nueva España
www.lne.es

Oviedo
9 / -2°

Gijón
10 / 5°

Avilés
10 / 5°

Local Asturias Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio **Vida y Estilo** Comunidad Multimedia Servicios

Suscriptor

Moda y Belleza Decoración **Salud** Tecnología Gente Motor Gastronomía

  **Aprende inglés con películas**  [Accede gratis >](#)

Lne.es » Vida y Estilo » **Salud**

0 6 3

Estómago

Claves para combatir el reflujo gastroesofágico

Vestir ropas que no aprieten, mantener el estrés bajo control o dejar de fumar son algunos de los consejos

26.12.2014 | 19:26

EP / Madrid 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.



El reflujo gastroesofágico, una afección muy frecuente. **Getty images**

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 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 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

Más Noticias

- Consejos para aprovechar las rebajas de enero 2015
- Rinitis alérgica: ¿cómo prevenirla?
- Test de embarazo: ¿Cómo y cuándo hacerlo?
- Cómo maquillarse los ojos paso a paso
- Los alimentos ideales para tomar un desayuno sano
- Los 10 mejores remedios caseros para la tos
- Síndrome de Asperger: ¿en qué consiste?
- WhatsApp da marcha atrás con los 'ticks' azules
- Regalos tecnológicos y originales para Navidad
- Manualidades y adornos para la Navidad 2014
- Cómo hacer una limpieza de cutis casera
- Decoración navideña 2014: Adornos low cost para tu casa
- Descubre los 5 trucos para maquillar tus ojos
- Los peligros de Facebook
- Remedios contra la resaca que quizás no conocías

Salud



Muchas personas sufren miedo a hablar en público.

Cómo acabar con el miedo a hablar en público

Los expertos constatan que el 90% del éxito en un buen discurso o presentación tiene que ver con...

El sedentarismo causa el doble de muertes que la obesidad
Una caminata de 20 minutos a pie

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

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.

[Compartir en Facebook](#)

[Compartir en Twitter](#)

Últimos vídeos de salud



Re-Timer, la solución a los trastornos...

España bate su récord con 36 donantes...



cada día podría ser suficiente para reducir el riesgo de muerte...



La meta para perder peso: medio kilo por semana

Después de Navidad llegan los propósitos para el nuevo año, como el de hacer deporte



España triplica en 10 años el consumo de antidepresivos

Los expertos creen que el aumento de la incidencia de trastornos del estado de ánimo ha disparado...



Cuidar del 'desconocido' páncreas

El alcohol y el tabaco son dos factores perjudiciales que agravan la pancreatitis



Trabajar muchas horas aumenta el riesgo de alcoholismo

Los empleados que trabajan más de 48 horas semanales son más propensos a beber en exceso

[Todas las noticias de Salud](#)

Todos los domingos con tu periódico
magazine

Publicidad



Botemania ¡Te toca ganar!

¡HAZ CLIC AQUÍ para recibir 5€ GRATIS sin ingresar nada!*

www.botemania.es



El precio lo pones tú

Tu casa es distinta a las demás. Tu precio también

www.bbvvivienda.com



Publicidad Online

Incluye la red de PAN en tus planificaciones y tus anunciantes aparecerán AQUÍ.

www.pan-spain.com

