

[HOME](#) > [ESTILO DE VIDA](#) > [SALUD](#)

## Hacia qué lado dormir si tienes reflujo gástrico

Andrea Núñez-Torrón Stock

27 ene. 2024 14:00h.



Getty Images

**Uno de cada tres españoles padece reflujo gastroesofágico, según datos de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).**

**Además de cuidar la alimentación —su principal factor desencadenante—, la postura que escoges para dormir también puede aliviar los síntomas de esta desagradable afección.**

La enfermedad por **reflujo gastroesofágico** se produce cuando el ácido del estómago fluye con frecuencia hacia esófago, irritando su revestimiento. Según la Clínica Mayo, los principales síntomas del reflujo son la [acidez estomacal](#) o sensación de ardor en el pecho, la regurgitación, el dolor de pecho o en la parte alta del abdomen y la dificultad para tragar.

Lo malo es que por la noche el problema empeora y la acidez se agrava al estar la persona tumbada. También puede provocar tos continua, laringitis o inflamación de las cuerdas vocales o asma. No es un fenómeno residual, sino que afecta a buena parte de la población: **uno de cada tres españoles padece reflujo gastroesofágico**, según la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD).

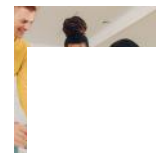
## El lado para dormir que alivia el reflujo

La [alimentación tiene la llave para evitar el reflujo gástrico](#), pero hay otro factor importante que tal vez pasas por alto: la postura que escoges para dormir, una decisión que [también influye en los dolores de espalda o en la calidad del sueño](#).

---

**Descubre cómo un software de RR.HH. puede ayudarte a centrarte en lo más importante: las personas**

Ofrecido por Personio



Tal y como explica en su cuenta de Instagram el farmacéutico y nutricionista Guillermo Rodríguez Navarrete —más conocido en redes como Nutrillermo—, el reflujo desaparece cuando abandonas los alimentos malos que fermentan —azúcar, alcohol y harinas— y duermes del lado izquierdo.

---

PUBLICIDAD

---

"Levamos dos décadas tratándolo con éxito en nuestra clínica con una efectividad del 100%", asegura en un post reciente. "Sin necesidad de omeprazoles ni otros inhibidores de la bomba de H<sup>+</sup> o antiH<sub>2</sub> que lo único que hacen es perpetuar el problema", asegura.

A partir de ahora, **duerme del lado izquierdo siempre que tengas reflujo**, o si tienes tendencia a padecer este problema una o varias veces por semana.

También es importante **evitar los alimentos que irritan la mucosa gástrica**, como las grasas, los fritos, las salsas, el chocolate, el café y el té, la

menta, la cebolla, el ajo, los frutos secos, los cítricos, el tomate, el picante, las bebidas gaseosas o el alcohol.

También hay [alimentos buenos para el reflujo](#): el agua, la avena, el yogur, la manzana o el plátano maduro ayudan a aliviar la irritación de las mucosas y a eliminar el ardor de estómago. Por otro lado, [existen infusiones que pueden ayudarte a aliviar la acidez estomacal](#), como el jengibre o la manzanilla.

Desde la Clínica Universidad de Navarra [aportan](#) algunos **consejos más para evitar el reflujo gastroesofágico**: evitar acostarse hasta que hayan pasado al menos dos horas después de la ingesta de comida, elevar la cabecera de la cama, no usar prendas ajustadas, realizar comidas ligeras en lugar de copiosas, reducir el estrés, controlar el sobrepeso y evitar el tabaco y el alcohol.

### Otros artículos interesantes:

4 infusiones para reducir la acidez estomacal, reflujo y demás síntomas derivados de la hernia de hiato

4 señales que podrían indicar que estás comiendo demasiadas proteínas

**Ofrecido por Citroën:** Conoce la revolución eléctrica de Citroën: comodidad y sencillez sin emisiones

### TE RECOMENDAMOS



[Fundación Pasqual Maragall](#)  
**"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos..."**  
Descarga la Guía gratis



[Nuevo Nissan Juke](#)  
**Llega el momento de conducir con descaro.**  
Si te atrae su diseño, te encantará esta oferta.



[La revolución en comparación](#)  
**La calculadora de luz que te dice en 2 min si estás en la compañía...**



[ES\\_HOLDDED](#)  
**Adiós factura en papel**  
D.E.P., factura en papel. Pero no hay que ponerse...

[Laboratorios Cell'innov](#)  
**Próstata: un simple gesto diario para aliviarla**



[trkmeded.com](#)  
**Urólogo: El 87% de los Hombres con D.E. No Conocen Esta Fácil...**



[ES\\_HOLDDED](#)  
**Muere la factura en papel**

[Nissan X-Trail](#)  
**Estrénalo ahora desde 335€/mes con el Renting Flexible de...**



[kikocosmetics.com](#)  
**KIKO MILANO - DESCUENTOS hasta el 50% ¡Aprovecha...**

Hoy decimos 'adiós' a la factura en papel pero... Aprovecha la oferta



**Samsung Galaxy S24 5G Negro 256GB ¡al mejor precio!**



**¿Qué pasa si pones leche en lugar de agua en una cafetera?**



**Smart TV**  
**Increíble, el decodificador de TV del que todos hablan...**



**Meliá**  
**¡Cierra tu verano con Meliá y este 25% de descuento!**



**Citroën**  
**Ultra compacto**

Recomendado por outbrain

**Y ADEMÁS**



**He sido una de las primeras pasajeras del Icon of the Seas de Royal Caribbean: 9 cosas que debes saber sobre cómo es el crucero más grande del mundo**



**Hay 10 millones de barriles de petróleo ruso cerca de Corea del Sur que no tienen adónde ir**



**Estas fotos muestran el Icon of the Seas y el Wonder of the Seas de Royal Caribbean uno al lado del otro: así se comparan los dos cruceros más grandes del mundo**



**Los dueños de PcComponentes adquieren la malagueña Atlas, parte de la historia viva del 'gaming' en España**

Descubre más sobre [Andrea Núñez-Torrón Stock](#), autor/a de este artículo. Conoce [cómo trabajamos](#) en Business Insider.



# BUSINESS INSIDER



## SOBRE BUSINESSINSIDER

[Quiénes somos](#) [La redacción](#) [Misiones y valores](#) [Condiciones de uso](#) [Política de privacidad](#) [Política de afiliación](#)  
[Temas](#) [Criptos](#) [Política de cookies](#) [Configuración de cookies](#)

## EDICIONES INTERNACIONALES

[DE & AT](#) [AF](#) [US](#) [IN](#) [INT](#) [JP](#) [MX](#) [NL](#) [SE](#) [PL](#) [ZA](#)

## axel springer

[Autobild](#) [Computer Hoy](#) [Hobby Consolas](#) [Top Gear](#)

Axel Springer España es una compañía neutra en carbono

