

# CONSEJOS PARA EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO (GERD)

Formas de ayudar a controlar la sensación de acidez estomacal después de las comidas.

## **Evite los alimentos que pueden causar problemas con la válvula del esófago**

La válvula del esófago es la parte de su estómago que evita que los alimentos y ácidos estomacales se devuelvan al esófago, lo cual provoca una sensación de acidez estomacal en el pecho. Esta válvula se abre para dejar que la comida ingrese al estómago y se cierra para mantener la comida en el interior del estómago. Evite los alimentos como el chocolate, el café, los alimentos picantes, los alimentos ácidos (tales como frutas cítricas y tomates) y las bebidas carbonatadas (tales como los refrescos y la cerveza), que se sabe que causan problemas con esta válvula en algunas personas.

## **Ingiera comidas más livianas y evite las comidas copiosas con muchas calorías**

La sensación de reflujo gastroesofágico también es causada por el ácido estomacal que ingresa al esófago cuando la válvula del esófago no funciona correctamente. Las comidas copiosas y los alimentos ricos en calorías hacen que el estómago produzca más ácido para descomponer los alimentos. Comer comidas más livianas ayuda a reducir la cantidad de ácido en el estómago.

## **Evite los alimentos ricos en grasas saturadas**

Los alimentos ricos en grasas saturadas, como las frituras, la comida rápida, los helados, las carnes rojas, el queso crema y la mantequilla son difíciles de descomponer para el estómago y producen mucho ácido estomacal. Trate de comer estos alimentos solo ocasionalmente, y no todos los días.

## **No consuma demasiados antiácidos**

Los productos antiácidos, tales como el carbonato de calcio (TUMS o ROLAID) o el magnesio (MYLANTA, MAALOX, LECHE DE MAGNESIA) pueden proporcionar un alivio a corto plazo después de las comidas, pero tenga cuidado de no tomar más de lo recomendado. Asegúrese de leer las instrucciones en el frasco o en la caja para ver cuál es la dosis recomendada. Demasiado carbonato de calcio puede causar cálculos renales con el tiempo. Demasiado magnesio puede causar diarrea y malestar estomacal.

## **Salga a caminar después de cada comida**

Pararse y salir a caminar después de las comidas ayuda a que los alimentos se asienten en el estómago y reduce el reflujo gastroesofágico. Trate de no acostarse después de comer, ya que esto puede causar problemas con la válvula del esófago. A algunas personas les beneficia elevar la cabecera de la cama para evitar los problemas de reflujo gastroesofágico mientras duermen.