

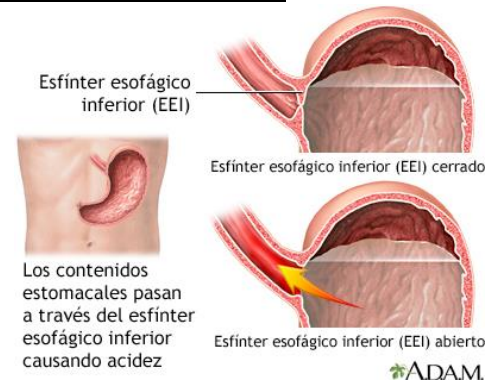
## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON REFLUJO GASTROESOFÁGICO

### 1. ¿QUÉ ES EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO?

El esófago es una especie de tubo que transporta la comida desde la boca hasta el estómago. La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando el músculo de al final del esófago no se cierra del todo. Eso permite que el contenido del estómago vuelva hacia el esófago y lo irrite.

### 2. ¿QUÉ SINTOMAS DA?

El reflujo puede hacerle sentir una sensación de ardor en el pecho o la garganta, que se llama **acidez**. Otras veces puede sentir el sabor del líquido del estómago en la parte posterior de la boca, tos seca, síntomas parecidos al asma o problemas para tragar. Cualquier persona puede tener ERGE, incluso los bebés y los niños.



### 3. ¿CÓMO SE PUEDE TRATAR?

- Recomendaciones nutricionales.
- Medicación (consulte con su médico habitual pues no es bueno “automedicarse”).

### 4. RECOMENDACIONES GENERALES

- Normalizar el peso corporal, especialmente si se encuentra en sobrepeso u obesidad.
- Elevar el cabecero de la cama 10-30 cm cuando se vaya a acostar.
- No usar prendas ajustadas.
- Abandonar el tabaco.
- No consumir alcohol.
- Cenar unas 3 horas antes de la hora a la que piensa que se vaya a acostar.
- Cuando se vaya a acostar, apóyese sobre el lado izquierdo pues reduce el reflujo.
- Realice ejercicios de respiración abdominal, pues ayuda a reducir el reflujo.

### 5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

En cuanto a los tipos de alimentos, se recomienda evitar el chocolate, el café, el té, la menta, las grasas, las comidas picantes y los alimentos ácidos (cítricos, tomates, cebollas y las bebidas carbonatadas).

Se recomienda que haga una **dieta mediterránea**, rica en ensaladas, frutas y verduras así como que ingiera agua con frecuencia, especialmente entre comidas. En resumidas cuentas, lo más sana posible.