

Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico

Dr. Luis A. Arturi
Gastroenterología – CLAG

Recomendaciones para el manejo de síntomas

Su condición es para toda la vida, por consiguiente es necesario tomar las medidas adecuadas para controlarla en vez de que lo controle a usted. El tratamiento se compone de medidas a corto y largo plazo. El cumplir ambos tipos de medidas es indispensable para el buen funcionamiento del plan.

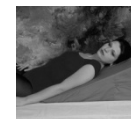
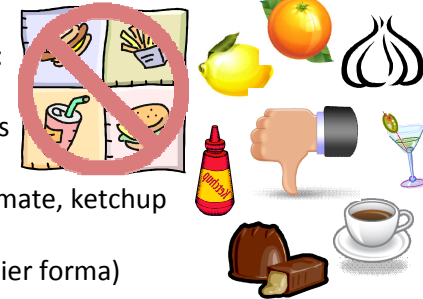
➤ **Medidas a Corto Plazo**

1. Use el medicamento recetado EXACTAMENTE como su gastroenterólogo se lo recomiende. NUNCA deje de tomarlo abruptamente o le dará un rebote de sus síntomas que suele ser peor que los que tenía inicialmente.



➤ **Medidas a Largo Plazo**

1. **Evite** los siguientes tipos de alimentos:
 - a. Fritos o grasosos
 - b. Picantes o muy condimentados
 - c. Jugos y frutas cítricas
 - d. Salsas o pastas con base de tomate, ketchup
 - e. Pimienta, ajo o menta
 - f. Chocolate y cafeína (en cualquier forma)
 - g. Bebidas alcohólicas
2. Coma en pequeñas porciones, de manera que se vea obligado a ingerir 6 porciones al día, para mantener la cantidad total de alimentos que necesite (se aconseja consultar un nutricionista).
3. Manténgase lo más cerca posible a su peso ideal.
4. Deje de fumar (otros órganos también se lo agradecerán).
5. No realice ejercicios en la primera hora luego de comer.
6. No coma sólidos de 2 a 4 horas antes de acostarse. Deje más tiempo si tiene síntomas durante la noche. Puede beber líquidos hasta media hora antes de acostarse, pero no se llene.
7. Si las medidas anteriores no son suficientes y sigue con síntomas nocturnos, eleve la cabecera de su cama usando una almohada en forma de cuña de 10 pulgadas de alto.
8. Evite usar ropa ajustada.



10"

El éxito del tratamiento requiere de la colaboración estrecha entre el gastroenterólogo y el paciente.