

MODIFICACIONES EN LA DIETA Y EL ESTILO DE VIDA PARA REDUCIR LA FRECUENCIA Y LA GRAVEDAD DE LOS ERUCTOS Y LOS ERUCTOS

Los siguientes factores aumentan la probabilidad de eructar y eructar; Por lo tanto, intente evitar o tratar lo siguiente:

1. Comer hasta saciarse
2. Comer rápido
3. No masticar los alimentos suficientes veces o masticar los alimentos demasiadas veces
4. Consumo de alcohol
5. Reflujo ácido
6. Úlcera péptica
7. Enfermedad de la tiroides
8. Medicamentos como Prilosec, omeprazol, Nexium, esomeprazol y/o Voquezna son medicamentos eficaces para controlar el reflujo ácido. Sin embargo, el uso regular de estos medicamentos puede resultar en una mayor cantidad de eructos. Por lo tanto, si toma uno de estos medicamentos de forma regular, considere mantener el medicamento hasta por 5 días para determinar si los eructos mejoran. Si el reflujo ácido y/o los eructos empeoran mientras sostienes el medicamento, reinicia el medicamento con la dosis anterior.
9. Consumir bebidas carbonatadas, como agua mineral, refrescos y cerveza
10. Hábitos que dan lugar a tragarse aire, como masticar chicle, chupar caramelos, usar pajitas y fumar cigarrillos.
11. Goteo posnasal
12. Dentaduras postizas mal ajustadas
13. Suplementos como aceite de pescado, fibra y hierro
14. Medicamentos opioides utilizados para el dolor