

GERD

ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO

ERGE – ¿Qué significa esto? ¿Qué es?

La ERGE (o enfermedad por reflujo gastroesofágico) ocurre cuando una pequeña válvula (el esfínter esofágico inferior o EEI) entre el estómago y el esófago tiene fugas, lo que hace que los fluidos digestivos y el ácido estomacal "retrocedan" desde el estómago hacia el esófago. Este ácido puede irritar el esófago, lo que lleva a los síntomas. La ERGE también puede dañar el delicado revestimiento en el interior del esófago, lo que lleva a problemas más graves en algunos pacientes. La acidez estomacal frecuente es el síntoma más común de la ERGE y a menudo ocurre después de las comidas. A menudo se describe como una sensación incómoda, ascendente y ardiente detrás del esternón. Otros síntomas importantes de la ERGE son: regurgitación de ácido gástrico o contenido agrio en la boca; dificultad y/o dolor para tragar. Si experimenta acidez estomacal con frecuencia u otros síntomas, consulte a su médico.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento?

El objetivo del tratamiento es reducir la cantidad de ácido estomacal que "retrocede" hacia el esófago. El tratamiento médico puede ser necesario para aliviar los síntomas y curar cualquier daño al esófago.

¿Qué medidas se pueden tomar para aliviar los síntomas de la ERGE?

Siga todas las instrucciones de su médico y tome cualquier medicamento según las indicaciones. Se enumeran algunos cambios simples en el estilo de vida que pueden resultarle útiles. Consulte con su médico para ver cuál de estos es apropiado para usted.

1. **Bloques de camas**

Eleve la cabecera de su cama de 2 a 6 pulgadas con bloques de madera o ladrillos. Usar almohadas adicionales NO es un buen sustituto. El uso de una cuña de espuma debajo de la mitad superior del cuerpo es una alternativa.

2. **Evite los alimentos si causan síntomas**

Los alimentos que pueden agravar los síntomas incluyen: alimentos picantes y grasos, tomate y jugos cítricos (como toronja y jugo de naranja), chocolate, mentas, café, té, colas y bebidas alcohólicas.

3. **No se acueste durante 3 horas después de comer alimentos sólidos y 2 horas después de consumir líquidos.**

Permite que la gravedad trabaje. Además, evite agacharse en la cintura para recoger cosas; en su lugar, dobla las rodillas.

4. **Deje de fumar**

Si no puede dejar de fumar, disminuir la cantidad de cigarrillos que fuma puede ayudar.

5. **Limitar el café**

Limite el café a 1 a 2 tazas por día. Limitar el consumo de otras bebidas que contienen cafeína (té, refrescos) también puede ser útil.

6. **Evite la ropa ajustada**

Los cinturones apretados, los pantalones ajustados o las fajas pueden aumentar la presión sobre el abdomen.

7. **Antiácidos**

Los antiácidos se pueden tomar al menos 1 hora antes de acostarse y de 30 a 60 minutos después de cada comida o según las indicaciones de su médico.

8. **Coma comidas más pequeñas**

No llene demasiado su estómago.

9. **Adelgazar**

El exceso de peso aumenta la cantidad de presión constantemente ejercida sobre el estómago. Incluso pequeñas cantidades de pérdida de peso pueden ayudar.