

Board Certified in Gastroenterology
Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE)

ERGE es la condición que causa la acidez estomacal o indigestión, especialmente después de comer. Se trata de una dolorosa de ardor o sensación de mucha hambre justo debajo del esternón. Sensaciones de **ERGE** son causados cuando los ácidos de los alimentos y el estómago se lavan de nuevo hacia el esófago cuando el esfínter entre el esófago y el estómago se debilita. Este reflujo puede causar sibilancias, carraspeo constante, ronquera, tos, o una sensación de un nudo en la garganta. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse mejor. Los medicamentos pueden trabajar pero funcionan mejor si usted hace algunos cambios en la forma de comer.

Las cosas que puede hacer:

1. Permanezca en posición vertical después de comer. Evite agacharse o hacer fuerza inmediatamente después de comer, ya que esto ejerce presión sobre el estómago y el paso de los alimentos a través del tracto digestivo.
2. No se acueste después de la cena durante 3-4 horas para permitir que el alimento pase a través de su estómago. Trate de no comer después de las 19:00 para prevenir los síntomas nocturnos.
3. Elevar la cabecera de su cama 4-6 "para permitir que la gravedad ayude a prevenir los síntomas.
4. Deje de fumar. Fumar empeora esta condición.
5. Evite la ropa apretada alrededor del abdomen.
6. Mantener o alcanzar un peso normal. Incluso 5-10 libras de pérdida de peso pueden afectar significativamente los síntomas de ERGE.
7. Evite correr si esta actividad hace que sus síntomas empeoren.
8. Evite la aspirina. Medicamentos que contengan aspirina son Ecotrin, Advil, Motrin, ibuprofeno, Alevé y otros.
9. Hacer la relajación y el ejercicio suave en una parte de su día, para ayudar a su cuerpo a relajarse.

Alimentos que deben Evitarse:

1. Salsas de tomate.
2. Cítricas como el pomelo, naranja, limón y mandarina.
3. La cafeína, que se encuentra en el café, el té, la mayoría de los refrescos, el chocolate y el cacao. Mountain Dew es especialmente alta, mientras que los cafés descafeinados tienen muy poca cafeína.
4. Alcohol, como cerveza, vino, licores después de la cena y bebidas fuertes.
5. Los alimentos muy grasosos, como papas fritas y las carnes o verduras fritas. La leche entera también puede causar molestias.
6. Otros alimentos también pueden ser irritantes: regaliz, menta, hierbabuena, ajo y cebolla.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Board Certified in Gastroenterology

