Dieta y estilo de vida para el reflujo (ERGE)

Para el reflujo ácido y la enfermedad por reflujo gastroesofágico

Hábitos que reducen el reflujo

- Coma comidas pequeñas. Las comidas grandes estiran el estómago y empujan el ácido hacia arriba.
- No se acueste después de comer. Espere de 2 a 3 horas después de comer antes de acostarse o ir a dormir.
- Eleve la cabecera de su cama (bloques bajo las patas de la cama o una almohada en cuña) si tiene síntomas nocturnos.
- Baje de peso si su médico se lo recomienda. El peso extra alrededor de la cintura aumenta el reflujo.
- Deje de fumar. Fumar debilita la válvula entre el estómago y el esófago.
- Use ropa holgada alrededor de la cintura.
- Lleve un registro de sus síntomas. Anote sus síntomas, lo que comió y bebió, y los medicamentos que tomó. Esto le muestra a usted — y al Dr. Tarugu — exactamente qué le provoca el reflujo.

Alimentos y bebidas que debe evitar o limitar

Estos suelen provocar o empeorar el reflujo:

- Comidas picantes, chiles y cebolla
- Tomates y productos de tomate (salsa, kétchup)
- Frutas y jugos cítricos (naranja, toronja, limón)
- Chocolate y menta
- Comidas fritas y grasosas
- Café y té (regular y descafeinado)
- Bebidas carbonatadas (refrescos) y alcohol

Cuándo llamarnos

Llame a Gastro in Florida al (863) 824-3447 si tiene dificultad para tragar, si la comida se le atora, si vomita sangre o un material parecido al café molido, si tiene heces negras, dolor de pecho o pérdida de peso sin explicación — estos síntomas necesitan evaluación pronta.

Material educativo para pacientes — siga las instrucciones de su médico si difieren de esta hoja.