



## Dismotilidad Esofágica

Le han diagnosticado motilidad esofágica ineficaz (IEM o peristaltismo hipotensor). Este es un trastorno relativamente común que puede predisponer a las personas a disfagia (dificultad para tragar) y reflujo.

Las causas de la motilidad esofágica ineficaz (IEM) incluyen:

- Edad avanzada (presbiosófago)
- El efecto prolongado del ácido y el reflujo con el tiempo
- Diabetes
- Acalasia
- Esclerodermia
- Polimiositis
- Enfermedad de Parkinson
- Esclerosis lateral amiotrófica (ELA)
- La enfermedad de Chagas
- Ciertas drogas

Los síntomas de la dismotilidad esofágica pueden simular la enfermedad por reflujo gastroesofágico y extraesofágico. Estos síntomas incluyen acidez estomacal, disfagia, regurgitación, tos, aclaramiento de garganta, moco excesivo en la garganta, globo (sensación de nudo en la garganta) y ronquera. Es importante diagnosticar el IEM como la causa de estos síntomas porque estos síntomas no mejoran con la medicación antirreflujo tradicional y pueden empeorar con la terapia quirúrgica antirreflujo. Los antiácidos y los inhibidores de la bomba de protones generalmente no ayudan. Sin embargo, se pueden recetar para prevenir más daño esofágico. Si tiene IEM, debe darse cuenta de que NO puede comer una comida regular como la mayoría de las personas. Si come una comida grande de una sola vez, una proporción significativa de la comida puede permanecer en el esófago durante mucho tiempo. La comida puede regurgitar fuera del esófago y causar tos, síntomas de acidez estomacal en el estómago e incluso ser aspirada a los pulmones. Comer una comida grande para alguien con dismotilidad esofágica puede ser devastador. Las modificaciones de comportamiento son esenciales e incluyen:

1. Coma comidas pequeñas y frecuentes. Debes aprender a comer como una cabra. Merienda y pasta durante todo el día. Evite comidas grandes e incluso medianas.
2. Nunca te acuestes después de comer. La comida que se encuentra en el esófago puede regurgitar y terminar en los pulmones. Date 3 horas después de comer antes de acostarte.
3. Consumir productos líquidos de alginato después de las comidas. La mejor forma de alginato solo está disponible en el Reino Unido y Europa, pero se puede comprar en Amazon como líquido Gaviscon Advance. El alginato puede formar una balsa y ayudar a mantener bajos los contenidos esofágicos.
4. Tenga mucho cuidado al tomar pastillas. Las píldoras pueden pasar mucho tiempo en el esófago y causar un daño significativo. Trague las pastillas con una gran cantidad de agua (12 oz.) Y permanezca en posición vertical durante 1 hora después de tomarlas. Intente obtener formulaciones líquidas de sus medicamentos si es posible. Las farmacias compuestas pueden hacer casi cualquier medicamento en forma líquida.
5. Coma sentado completamente erguido solamente. La gravedad puede ayudar a vaciar el esófago.
6. Evitar los alimentos ácidos. Los alimentos ácidos pueden acumularse en el esófago y empeorar los síntomas.
7. Haga ejercicio y baje de peso. Hacer ejercicio después de las comidas puede exacerbar sus síntomas y debe evitarse. Come después de hacer ejercicio.
8. Trague solo una vez por bocado. Evita las golondrinas dobles. Tomar una segunda deglución puede disminuir la motilidad esofágica. Espere 15 segundos después de cada bocado antes de iniciar un segundo trago.