



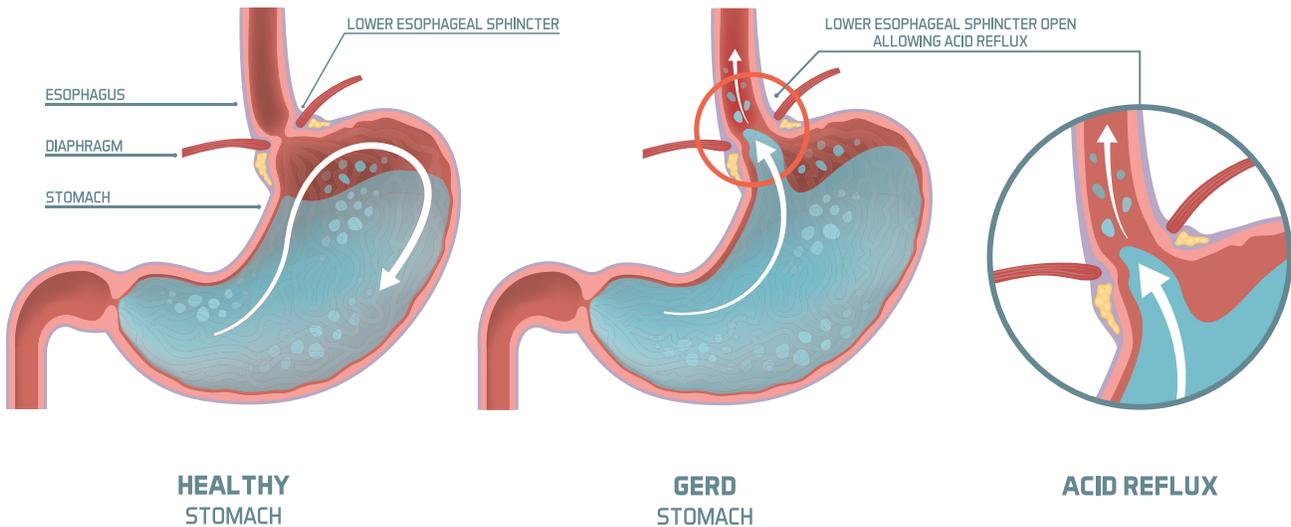
## Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (GERD)

¿Qué es el GER?

El reflujo gastroesofágico es una enfermedad crónica que ocurre cuando el contenido del estómago fluye hacia atrás (reflujo) hacia el tubo de alimentación (esófago). Es un problema muy común. Por lo general, es causada por la falla de la válvula muscular (llamada esfínter esofágico inferior) entre el estómago y el esófago para cerrar correctamente. El retrolavado del ácido del estómago irrita el revestimiento del esófago inferior y causa el síntoma de acidez estomacal.



GASTRIC DISEASE



La acidez estomacal, que es el síntoma más común de GERD, generalmente se siente como una sensación de ardor detrás del esternón, que se mueve hacia el cuello y la garganta.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la GERD?

- El embarazo
- Fumar
- Bebiendo alcohol
- Tener sobrepeso
- Comer ciertos alimentos (alimentos grasos / fritos, chocolate, menta, ajo, cebolla, salsa de tomate, cítricos)
- Beber ciertas bebidas (jugos, bebidas gaseosas)
- Acostarse después de una comida.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia de la GERD?

Los síntomas más comunes de GERD son acidez estomacal o regurgitación. La regurgitación es cuando el líquido o la comida del estómago se mueve del esófago a la boca.

Otros síntomas pueden incluir:

- Dolor de pecho
- Ronquera
- Sibilancias
- Dificultad para respirar
- Exceso de moco en la garganta y aclaramiento de la garganta
- Tos crónica
- Dificultad para tragar
- Goteo postnasal

## ¿Cómo se diagnostica la GERD?

Su médico le hará preguntas sobre su historial médico y sus síntomas. Es posible que le diagnostiquen GERD según sus síntomas o tomando medicamentos para ver si sus síntomas mejoran. Es posible que su médico necesite mirar dentro de su esófago. Esto se hace pasando un tubo largo y delgado llamado endoscopio a través de la boca y el estómago para obtener más información sobre sus síntomas.

## ¿Cómo se trata la GERD?

Para muchos pacientes, los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar los síntomas. Estos cambios incluyen:

- Evitar alimentos o bebidas que puedan causar síntomas de GERD
- No acostarse durante 3 horas después de las comidas y levantar la cabeza durante el sueño
- Dejar de fumar y evitar el alcohol

Otros tratamientos para la GERD incluyen:

- Antiácidos de venta libre.
- Medicamentos recetados para disminuir la acidez estomacal.
- Cirugía, que algunas personas pueden necesitar cuando otros tratamientos no ayudan

## ¿Cuáles son los alimentos desencadenantes que deben evitarse?

- El café (con o sin cafeína) y las bebidas con cafeína relajan el esfínter esofágico inferior.
- Las frutas y jugos cítricos como la naranja, la toronja y la piña tienen un alto contenido de ácido.
- Los tomates y los productos procesados a base de tomate como el jugo de tomate y las salsas para pasta y pizza son altamente ácidos.
- Las bebidas carbonatadas (bebidas gaseosas) causan distensión gaseosa del estómago (hinchazón), lo que aumenta la presión sobre el esfínter esofágico inferior y causa reflujo ácido.
- El chocolate contiene una sustancia química llamada metilxantina del árbol de cacao, que es similar a la cafeína. Relaja el esfínter esofágico inferior, que causa el reflujo ácido.
- La menta, el ajo y las cebollas relajan el esfínter esofágico inferior causando reflujo ácido.
- Los alimentos grasos, picantes o fritos relajan el esfínter esofágico inferior y retrasan el vaciado del estómago y, por lo tanto, causan reflujo ácido.

# ACID REFLUX DIET



**BAD**



**GOOD**



**LESS**  
FATTY FOOD  
AND ALCOHOL



**MORE**  
WHOLE GRAINS  
AND FIBERS



COFFEE



WINE



FAT FOOD



SOFT DRINKS



CHOCOLATE



GARLIC



ONION



TOMATOES



CITRUS



PEPPERMINT



SPICES



DAIRY



GINGER



LEAFY GREENS



BROWN RICE



COCONUT



CELERY



BERRIES



MELON



BANANA



FENNEL



AVOCADO



APPLE



PEAR