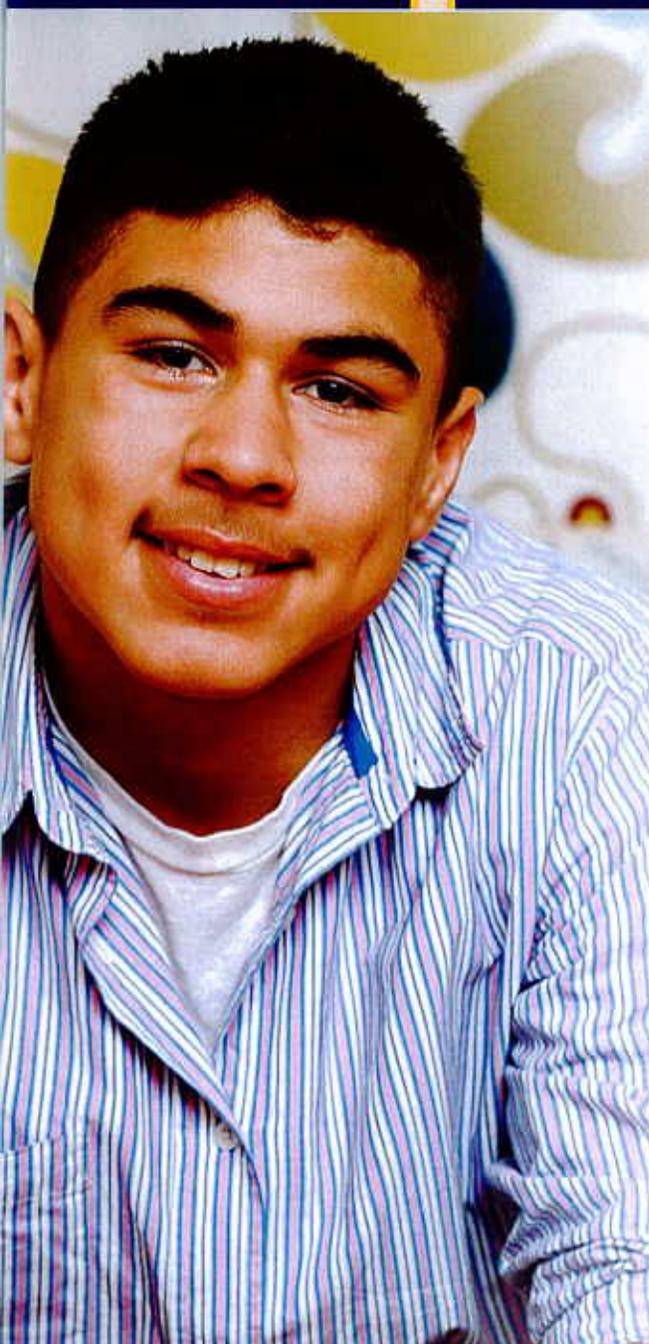


ERGE

ENFERMEDAD

DE REFLUJO

GASTROESOFÁGICO



ERGE – ¿Qué significa? ¿Qué es?

La ERGE (o enfermedad de reflujo gastroesofágico o, en inglés, GERD: Gastroesophageal Reflux Disease) ocurre cuando una válvula pequeña (el esfínter esofágico inferior) situada entre el estómago y el esófago, permite que los ácidos estomacales y los productos de la digestión "retornen" del estómago al esófago. Este ácido puede irritar el esófago y producir los síntomas. La ERGE también puede dañar las delicadas paredes internas del esófago, y causar problemas más graves en algunos pacientes. El síntoma más común de la ERGE es la acidez frecuente, que muchas veces ocurre después de las comidas. La acidez se describe, en general, como una sensación incómoda de ardor que asciende detrás del esternón. Entre otros síntomas importantes de la ERGE podemos citar: regurgitación del ácido gástrico o de los contenidos agrios del estómago a la boca; dificultad para tragar y/o dolores al hacerlo.

Consulta a tu doctor si tienes acidez u otros síntomas con frecuencia.

¿Cuál es el objetivo del tratamiento?

El objetivo del tratamiento médico es reducir la cantidad de ácido estomacal que "retorna" al esófago. Puede ser necesario el tratamiento médico para aliviar los síntomas y curar los daños que haya sufrido el esófago.

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

Sigue todas las indicaciones del doctor y toma las medicinas según te las recete. En el dorso se enumeran algunos cambios sencillos en el estilo de vida que podrían resultarte útiles. Consulta con tu doctor para decidir cuáles son apropiados en tu caso.



1. Tacos para la cama

Eleva la cabecera de tu cama de 5 a 15 cm (2 a 6 pulgadas) con tacos de madera o ladrillos. Usar almohadas adicionales NO es un buen sustituto. Como alternativa, se puede usar una cuña de goma espuma que eleve la mitad superior del cuerpo.

2. Evita los alimentos que te producen síntomas

Entre los alimentos que pueden agravar los síntomas podemos citar: las comidas picantes y grasosas, el jugo de tomate o de cítricos (de toronja o de naranja), el chocolate, las mentas, el café, el té, las bebidas cola y las bebidas alcohólicas.

3. Después de comer, espera 2 horas antes de acostarte

Deja que la gravedad cumpla su función. Además, evita flexionar la cintura para agacharte a recoger algo. En lugar de ello, dobla las rodillas.

4. Deja de fumar

Si no puedes hacerlo, tal vez te ayude reducir el número de cigarrillos que fumas.

5. Limita la cantidad de café

Limita el café a 2 o 3 tazas por día. También puede resultarte útil limitar el consumo de otras bebidas que contienen cafeína (té, refrescos).

6. Evita la ropa ajustada

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

7. Antiácidos

Puedes tomar un antiácido al acostarte y de 30 a 60 minutos después de cada comida, o como te lo indique tu doctor.

8. Come porciones más pequeñas

No llenes excesivamente tu estómago.

9. Adelgaza

El sobrepeso aumenta la presión que tu estómago sufre constantemente. Por poco que sea, bajar de peso podría ayudarte.

Ryan Crenshaw MD
21135 Whitfield Place
Suite 102
Sterling, VA 20164
Tel: 703-444-4799
Fax: 703-444-4985