

Recomendaciones para pacientes con reflujo

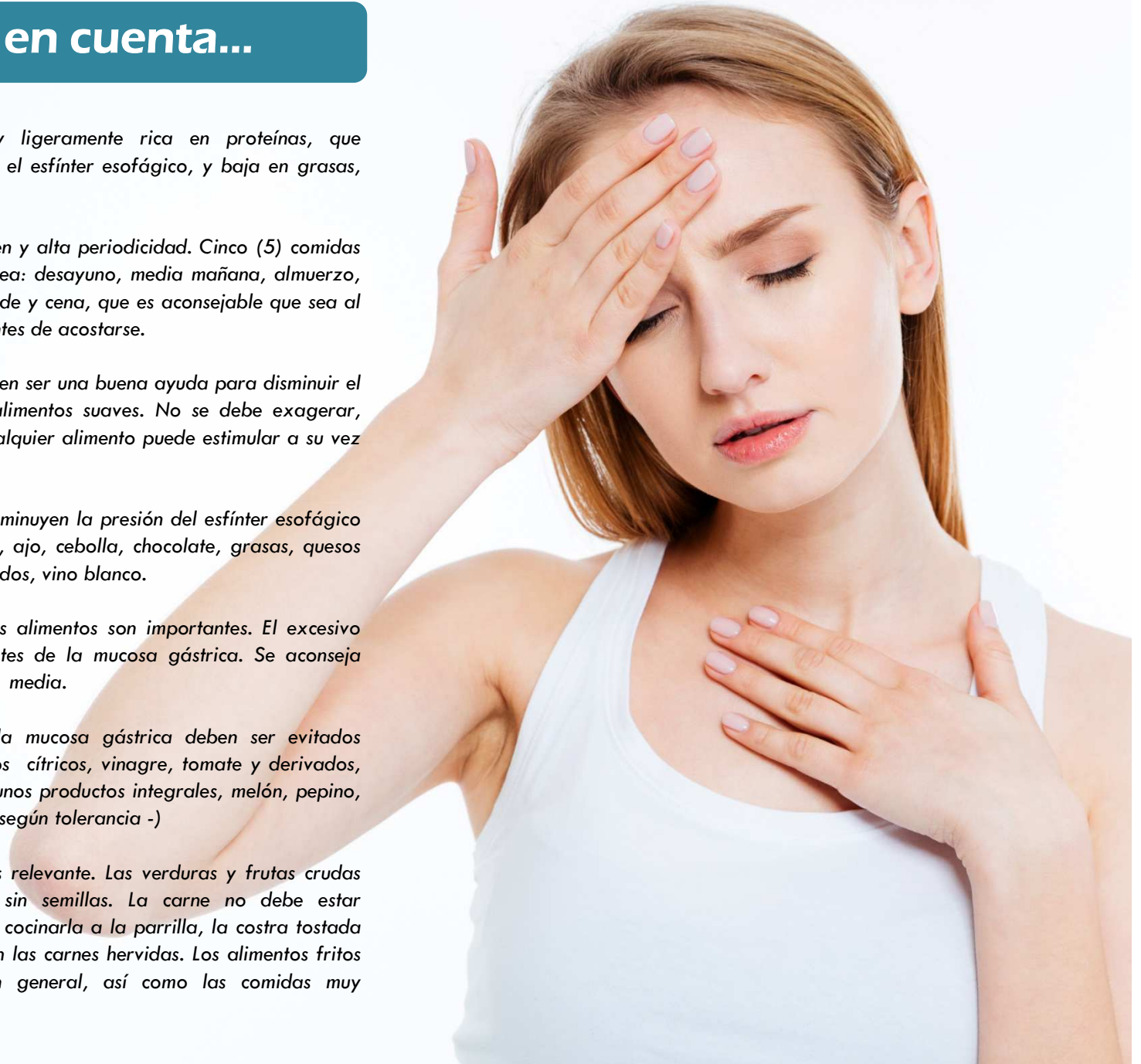


Síguenos en



Tenga en cuenta...

- *Dieta normocalórica y ligeramente rica en proteínas, que aumentan la presión en el esfínter esofágico, y baja en grasas, que la disminuyen.*
- *Ingesta de poco volumen y alta periodicidad. Cinco (5) comidas diarias es una buena idea: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda durante la tarde y cena, que es aconsejable que sea al menos dos (2) horas antes de acostarse.*
- *El arroz y el pan, pueden ser una buena ayuda para disminuir el ácido, y además son alimentos suaves. No se debe exagerar, porque el exceso de cualquier alimento puede estimular a su vez la producción de ácido.*
- *Evitar alimentos que disminuyen la presión del esfínter esofágico inferior: alcohol, menta, ajo, cebolla, chocolate, grasas, quesos fermentados y muy curados, vino blanco.*
- *Las temperaturas de los alimentos son importantes. El excesivo frío o calor son irritantes de la mucosa gástrica. Se aconseja comerlos a temperatura media.*
- *Alimentos que irritan la mucosa gástrica deben ser evitados también (jugos de frutos cítricos, vinagre, tomate y derivados, pimienta, mostaza, algunos productos integrales, melón, pepino, pimienta - estos últimos según tolerancia -)*
- *La forma de cocción es relevante. Las verduras y frutas crudas deben ser peladas y sin semillas. La carne no debe estar demasiado cocida, y al cocinarla a la parrilla, la costra tostada es irritante. Se prefieren las carnes hervidas. Los alimentos fritos son desaconsejados en general, así como las comidas muy condimentadas.*



Tenga en cuenta...

- *Las carnes blancas son menos irritantes que las rojas, ya que son más fácilmente digeribles y permanecen menor tiempo en el estómago. Carnes magras, pescados.*
- *Las grasas saturadas o de origen animal deben evitarse, así como los alimentos preparados con aceites reutilizados.*
- *Los azúcares simples deben evitarse o consumirse con moderación.*
- *La leche sola, estimula la secreción de ácido gástrico. No debe ser eliminada de la dieta, pero se aconseja consumirla en cantidades reducidas y fraccionadas y combinada con otras bebidas o alimentos.*
- *La fibra cruda, el salvado en exceso, los condimentos fuertes, la cafeína son altamente irritantes de la mucosa gástrica.*
- *El alcohol aumenta la secreción ácida, por lo que suele aconsejarse que se restrinja el consumo de alcohol a cantidades pequeñas y diluidas. La cerveza, en particular, casi duplica la acidez estomacal en solo una hora.*
- *El tabaco es un factor de riesgo para la aparición de úlceras y sus complicaciones, y parece impedir la cicatrización y aumentar la incidencia de recurrencias, las cuales tienen una correlación con el número de cigarrillos diarios.*
- *Otros cambios de hábitos, como una actividad física apropiada para la edad y estado de cada persona, y la adopción de comportamientos que reduzcan el nivel de estrés ayudan normalizar los trastornos gástricos.*



Cambios en el estilo de vida

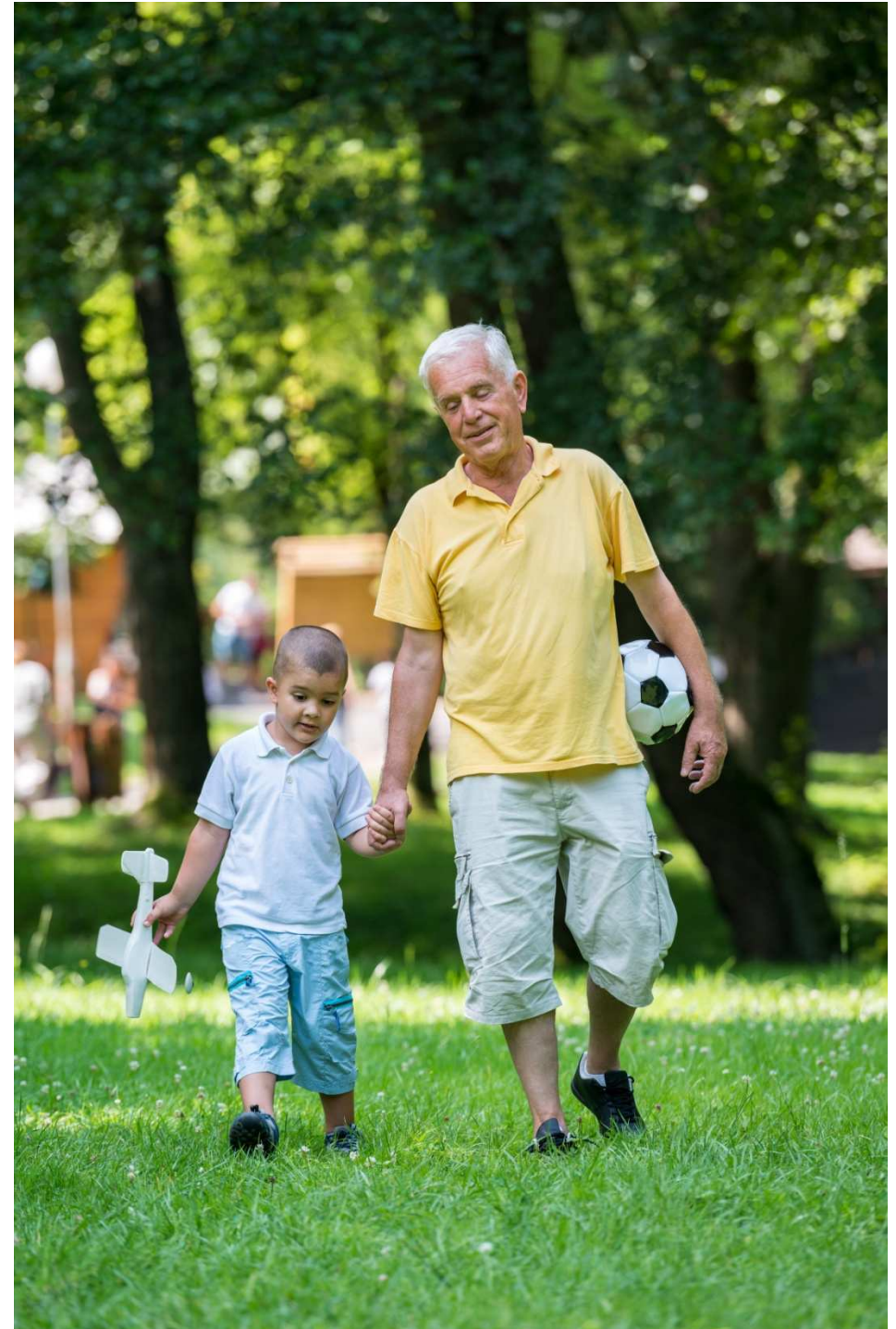
Tabaquismo: Fumar debilita el esfínter esofágico inferior y es un factor de riesgo importante para el reflujo.

El estrés psicológico y el alcohol también están asociados con un debilitamiento del esfínter esofágico inferior y con síntomas de reflujo.

Obesidad: la obesidad incrementa el riesgo de padecer de reflujo.

Posición corporal: las personas con reflujo deben evitar recostarse antes de tres horas después de comer y deben elevar la cabecera de la cama para evitar los síntomas durante el sueño.

Ejercicio: El reflujo gastroesofágico se presenta con más frecuencia durante el ejercicio que cuando se está en reposo y puede provocar dolor en el pecho o dolor abdominal. Se ha observado que comer antes de hacer ejercicio agrava los síntomas, pero deben elegirse actividades que se considere hagan menos probable la aparición de los síntomas de reflujo.





Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

