



## REFLUJO GASTROESOFÁGICO (GERD)

- Esta es una condición donde los alimentos y el ácido en el estómago regresan al esófago (el tubo que lleva los alimentos desde la boca hasta el estómago).
- Los síntomas de ERGE pueden incluir:
  - o acidez / indigestión
  - o Un sabor amargo en la parte posterior de la boca.
  - o Un dolor o sensación de ardor en el pecho.
  - o Una tos frecuente o ronquera.
  - o Los síntomas pueden empeorar inmediatamente después de comer o cuando se acuesta
- Los tratamientos incluyen antiácidos de venta libre, medicamentos recetados que retardan la producción de ácido y / o medicamentos que ayudan a que su estómago se vacíe más rápido después de las comidas.
- Si sus síntomas son graves o no mejoran con los tratamientos estándar, es posible que necesita ver a un especialista (Gastroenterólogo) para una evaluación adicional. Es posible que deban mirar por la garganta y hacia el estómago con una cámara especial.
- ¿QUÉ MÁS AYUDARÁ?
  - o No se acueste ni haga ejercicio durante al menos 2 horas después de comer
  - o Evite los alimentos que causan / empeoran los síntomas, como los alimentos cítricos, alimentos picantes, chocolate, cebollas, tomates, bebidas gaseosas y menta.
  - o Evitar usar ropa que tenga la cintura apretada.
  - o Comer comidas en porciones pequeñas
  - o Dejar de fumar
  - o Si tiene sobrepeso, la pérdida de peso puede ayudar a aliviar sus síntomas al reducir la presión sobre su estómago
- o Si tiene síntomas severos durante la noche, elevar la cabecera de su cama puede ayudar (levántelo sobre bloques de cemento o algo similar)
- Es importante tratar su GERD para prevenir daños a largo plazo y cicatrices en su esófago. También tiene mayor riesgo de desarrollar úlceras o sangrado en el estómago.

*Llame a su profesional médico o a la sala de emergencias de inmediato si comienza a vomitar sangre (o una sustancia que parece café molido), o si está pasando heces con sangre o negras / alquitranadas.*