

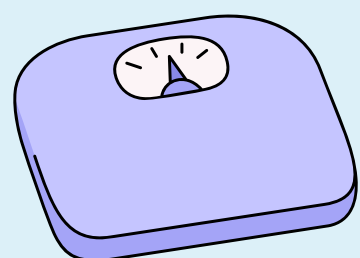
5

Recomendaciones para prevenir los síntomas del reflujo de ácido



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS

1 Pérdida de peso



Si esta sobrepeso o padece de obesidad, se recomienda la pérdida de peso.

El exceso de peso corporal ejerce más presión sobre el estómago, empujando el contenido hacia el esófago.



2 Cambios en la dieta

Evite los alimentos que empeoran sus síntomas. Los mas comunes incluyen alimentos grasos o fritos, chocolate, café, menta, tomates, frutas cítricas y alimentos picantes.

Cierta evidencia sugiere que reducir la ingecion de grasas en la dieta puede disminuir el reflujo.

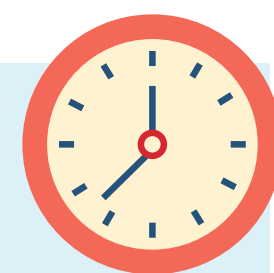
4 Modificacion es de estilo de vida

Evite el alcohol y el tabaco, que pueden debilitar el esfínter esofágico inferior.

Eleve la cabecera de la cama de 4 a 6 pulgadas. Esto ayuda a usar la gravedad para evitar que el ácido del estómago regrese al esófago mientras duerme.



3 Hábitos alimenticios



Considere comer comidas más pequeñas y frecuentes a lo largo del día en lugar de tres comidas grandes.

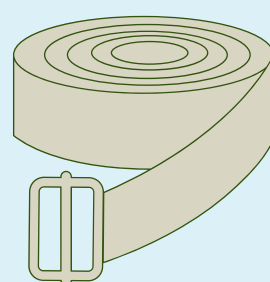
Evite las comidas grandes, especialmente antes de acostarse.

No se acueste inmediatamente después de comer. Manténgase erguido durante al menos 2-3 horas después de las comidas.



5 Ropa

Evite la ropa apretada o los cinturones que puedan apretar el estómago.



Es importante tener en cuenta que el cuerpo de todos reacciona de manera diferente a los cambios en la dieta. Puede tomar algo de ensayo y error encontrar la dieta que mejor alivie su reflujo. Siempre se recomienda discutir cualquier cambio dietético significativo con un proveedor de atención médica.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com