

Que es la enfermedad por Reflujo Gástrico?

EL REFLUJO ES EL PASAJE DEL CONTENIDO DEL ESTÓMAGO AL ESÓFAGO, FARINGE, LARINGE, ETC.

LAS LESIONES EN LA LARINGE, SIN LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS COMO ACIDEZ O ARDOR, SON POSIBLES Y FRECUENTES.

LA MALA VENTILACIÓN NASAL FAVORECE EL REFLUJO

LA PRIMERA ETAPA DEL TRATAMIENTO DURA TRES MESES NO INTERRUMPA EL TRATAMIENTO SIN INDICACIÓN MÉDICA

NO PERMITA QUE EN LA FARMACIA LE CAMBIEN LOS MEDICAMENTOS QUE SU MÉDICO LE INDICÓ.

Es indispensable consultar con su médico!!!!...no se automedique es peligroso, corre riesgos de enmascarar una grave enfermedad.

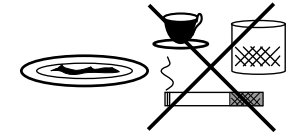
Como saber si tiene reflujo?

Puede sospechar que tiene Reflujo si siente:

- Ardor en el estomago ó en el pecho.*
- Faringitis ó amigdalitis frecuentes.*
- Sensación de flema pegada en la garganta.*
- Tos crónica e irritativa.*
- Eructos.*
- Mal aliento.*
- Cambios en la Voz.*
- Sensación de ahogo nocturno.*
- Carraspeo.*
- Rinitis frecuentes.*
- Obstrucción nasal.*
- Sabor desagradable en la boca.*

CONSEJOS GENERALES PARA VIVIR MEJOR

No fumar, no ingerir grasas, picantes, fritos chocolates, alcohol, café, cítricos, sustancias mentoladas.



No use ropa apretada.



Comer varias veces al día pocas cantidades.



Evite hacer ejercicios físicos inmediatamente después de comer.



Masticar bien los alimentos.



Suprimir los alimentos que usted haya identificado que le favorecen el reflujo.



Evitar acostarse dentro de las 2 hs. siguientes a una comida.



Elevar las patas de la cabecera de la cama 15 cm.



Prestar atención a su peso. El sobrepeso puede aumentar el reflujo.

