



Sociedad Argentina de la Voz

MEDIDAS PARA EL CONTROL DEL REFLUJO GÁSTRICO

Cuidados para Vivir Mejor

www.sav.org.ar

¿SABÍAS QUE DONAR ES UN EJERCICIO QUE NOS GRATIFICA A AMBAS PARTES: AL DONANTE Y AL QUE RECIBE LA DONACIÓN?

Si te interesa el trabajo que hacemos en la Sociedad Argentina de la Voz ayudanos con tu donación.

PODÉS HACERLO DE LAS SIGUIENTES MANERAS

1. Online

www.donaronline.org/sociedad-argentina-de-la-voz/donar-ayuda

2. Depósito / Transferencia

Banco Francés Sucursal 026, CABA

Cuenta Corriente en pesos N° 12195/0

Titular: Sociedad Argentina de la Voz

CBU: 0170026820000001219500

CUIT: 30-70743985-4

Por favor, enviá por e-mail a tesoreria@sav.org.ar tu nombre y comprobante del depósito/transferencia escaneado ó n° del mismo para identificar la donación. Te enviaremos por esta misma vía escaneado el recibo correspondiente.



...para tener en cuenta:

3. Donando hasta un 5% de tu ganancia neta sujeta a impuesto. Puede ser por depósito o transferencia bancaria (ver datos en punto 2). El recibo se lo darás a tu contador si sos autónomo o lo incluirás como reducción en el formulario F.572 web de la AFIP si estás en relación de dependencia; de ese modo tu donación se deducirá de tu pago del impuesto a las ganancias. Por cualquier duda escribinos a tesoreria@sav.org.ar.

¡Muchas gracias!



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GÁSTRICO?

El reflujo es el pasaje del líquido ácido del estómago o biliar del intestino hacia el esófago. Cuando es mayor al normal, asciende hacia la faringe y laringe provocando lo que se llama reflujo faringolaríngeo.

Las lesiones en la laringe sin la presencia de síntomas como acidez o ardor son posibles y frecuentes.

La mala ventilación nasal produce que traguemos aire mientras comemos favoreciendo el reflujo.

La primera etapa del tratamiento dura tres meses. No interrumpas el tratamiento sin indicación médica.

No permitas que el farmacéutico te cambie los medicamentos que tu médico te indicó.

¡No te automediques! Podés enmascarar una grave enfermedad.

Si presentás alguno de estos síntomas, **consultá con el médico laringólogo.**



¿CÓMO SABER SI TENÉS REFLUJO?

Sospechalo cuando tengas:

- *Ardor en el estómago ó en el pecho.*
- *Dolor de garganta frecuente sin fiebre.*
- *Sensación de secreción pegada en la garganta, con necesidad de carraspeo habitual.*
- *Tos persistente e irritativa.*
- *Eructos.*
- *Mal aliento.*
- *Cambios en la Voz.*
- *Sensación de ahogo nocturno.*
- *Sensación de caída de moco detrás de la nariz hacia la garganta.*
- *Obstrucción nasal.*
- *Sabor desagradable en la boca.*



CONSEJOS GENERALES PARA VIVIR MEJOR

- *No fumes.*
- *Moderá la ingesta de grasas, picantes, fritos, chocolates, alcohol, café, cítricos, sustancias mentoladas y miel.*
- *Evitá usar la ropa apretada.*
- *Comé varias veces al día en pocas cantidades.*
- *Evitá hacer ejercicios físicos inmediatamente después de comer.*
- *Masticá bien los alimentos.*
- *Suprimí los alimentos que hayas identificado que te favorecen el reflujo.*
- *Evitá acostarte antes de las 2 horas siguientes a una comida.*
- *Elevá las patas de la cabecera de la cama 15 cm.*
- *Prestá atención a tu peso. El sobrepeso aumenta el reflujo.*

VOS...

¿QUÉ HACÉS POR TU VOZ?



... sumate a la Campaña Internacional de prevención y detección de patología vocal. Participá del Día Mundial de la Voz el 16 de Abril, aportando ideas y/o con actividades de prevención y/o asistenciales.

¡Organizamos la SAV y vos!

 info@sav.org.ar

 sav.org.ar

 [@Sociedadelavoz](https://twitter.com/Sociedadelavoz)

 [@S.A.V_oficial](https://www.instagram.com/S.A.V_oficial)

 [Sociedadelavoz](https://www.facebook.com/Sociedadelavoz)

CASASCO

Pantocas
PANTOPRAZOL 

DANLOX
OMEPRAZOL

Sinulcus
ESOMEPRAZOL 