

Disfruta del 

Marketplace: Seguros Pisos V. Ocasión Segundamano Ahorro Rufas Apuestas Juegos online Reparaciones

20 minutos.es  **BAZAAR**
LA REVISTA DE LAS MUJERES QUE MUEVEN EL MUNDO

reestrenar es no decidir hoy si tu hijo será Mozart o Santana

20minutos EE UU | 20minutos México 20minutos.tv Listas laBlogoteca Minutecas

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología Ciencia Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Cosuforio psicológico Consultorio sexológico Vídeos Listas RSS Cartas Trivials

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Medio ambiente **Salud** Empleo Juegos online Gráficos Edición impresa Servicios

Salud

Reflujo gastroesofágico: algunas recomendaciones para evitarlo



El mejor trío: frutas, verduras y estómago. (ESQUIRE)

- Un 40% de la población sufrirá un episodio de reflujo gastroesofágico en su vida.
- Un 16% de los españoles lo sufren como enfermedad: al menos dos veces a la semana, con ardor o acidez y regurgitaciones.
- Perder peso, tener una dieta saludable, no saciarse en las comidas y elevar el cabecero de la cama son medidas que recomiendan los especialistas.

ECO  **Actividad social** **60%**
¿Qué es esto?

[Seguir a @20m](#) [Twitter](#) 42 [+1](#) 1 [Me gusta](#) 38

EUROPA PRESS 12.05.2014 - 11:33h

El reflujo gastroesofágico consiste en el ascenso del contenido gástrico al esófago y es normal que suceda varias veces al día en personas sanas. Cuando ese reflujo se repite al menos dos veces a la semana y afectan a la calidad de vida de la personas, con **síntomas como ardor o acidez (pirosis), regurgitaciones del contenido del estómago** u otras complicaciones es cuando se cataloga como enfermedad.

Alrededor del **40% de la población sufrirá un episodio de reflujo gastroesofágico** en su vida, pero la enfermedad como tal, con los síntomas severos descritos, afecta a un 16% de los españoles.

Además de los tratamientos farmacológicos, la [Sociedad Española de Patología Digestiva](#) (SEPD) recomienda otras medidas para evitarlo como perder peso, tener una dieta saludable, **no saciarse en las comidas** y elevar el cabecero de la cama.

Manuel Rodríguez-Téllez, especialista del aparato digestivo y

En un 10-30% de los casos, los pacientes no responden fármacos como el omeprazol

reestrenar es disfrutar de una bici que jamás te queda pequeña



reestrenar es la forma más inteligente de estrenar

segundamano.es

También en Salud



Fallece a los 100 años Jacinto Convit, el venezolano creador de la vacuna contra la lepra **38**



Más de 3,3 millones de personas murieron en 2012 por consumo de alcohol **19**



Las embarazadas transfieren al bebé contaminantes presentes en la atmósfera y en el hogar **11**



Logran replicar en un 'chip' las enfermedades del corazón utilizando células madre **6**

experto de la SEPD, explica que las causas principales son que **el esfínter esofágico inferior se relaja más veces de lo normal** de forma espontánea, o que la válvula está débil y cede ante cualquier presión, o debido a una alteración anatómica como una hernia de hiato.

Entre las recomendaciones para evitarlo, la más eficaz de todas ellas es la pérdida de peso ya que la **obesidad** produce más presión en el abdomen, recuerda la SEPD. También es clave mantener una dieta sin exceso de grasas, **chocolate, café, té, alcohol, tabaco** y bebidas gaseosas, y **dormir con la cabecera algo más elevada ya que la secreción de saliva facilita el lavado del ácido** en el esófago.

Pero pese a estos consejos, los pacientes diagnosticados **no deben abandonar nunca la medicación "sin consentimiento y control médico** porque las consecuencias pueden ser graves", recuerda Rodríguez-Téllez. Actualmente entre el 70 y el 90% de los pacientes responden al tratamiento con fármacos que suprimen la secreción ácida gástrica, entre los que se encuentran el omeprazol, lansoprazol, pantoprazol, rabeprazol y esomeprazol.

Los fármacos que existen son los mejores y es posible que los únicos que habrá en años

"Son el principal y el mejor tratamiento para controlar eficazmente el reflujo gastroesofágico. **Son los mejores que nunca han existido** y posiblemente los únicos que conoceremos en los próximos años", asevera este experto, si bien admite que en un 10-30% de los casos los pacientes no responden a estos fármacos.

En estos casos, los expertos consideran muy importante **demostrar que los problemas esofágicos son debidos realmente al reflujo** y no a otras enfermedades esofágicas. Para ello, se utiliza principalmente una prueba diagnóstica llamada pHmetría esofágica, que consiste en la introducción a través de la nariz de un fino cable con electrodos que registra el pH ácido que asciende al esófago durante 24 horas.

Aunque la gran **mayoría de pacientes con reflujo nunca llegarán a desarrollar complicación alguna**, existen distintas manifestaciones asociadas como esofagitis (pequeñas heridas causadas por el ácido y la pepsina gástricos), la estenosis (inflamación crónica del esófago que puede provocar el estrechamiento del esófago y con el tiempo llegar a dificultar el paso de comida) y el esófago de Barrett (EB).

REUCOVID

Más videos de salud



CCAA no cumplen recomendaciones en...



Siéntete bien en casa HOY: Nuevo iPhone - ¡Los médicos la Gane 250 € al día!

Pisos Rutas Coches Segundamano



Escribe aquí lo que estás buscando:

Buscar



Lo más ...

ECO Visto Valorado Comentado

1. Isabel Carrasco, el controvertido símbolo del PP leonés
148 Me gusta 57
2. Muere tiroteada en la calle la presidenta de la Diputación de León, Isabel Carrasco
298 Me gusta 7164
3. Felipe González dice que no vería mal un Gobierno del PP apoyado por el PSOE "o al revés"
115 Me gusta 3539
4. Un total de 1.611 mujeres bate en Madrid el récord mundial de concentración de embarazadas
63 Me gusta 368
5. Cuando Thomas Neuwirth cumplió su sueño de triunfar en la música como Conchita Wurst
148 Me gusta 2008

