

Descúbrelos aquí

Halcon viajes.com
CRUCERO MEDITERRANEO OCCIDENTAL
Desde Barcelona, del 30 mayo al 9 sept., 7 días.
Desde 599€ TASAS INCLUIDAS

ABC.es Actualidad Deportes Cultura Viajar Gente & estilo TV Video Salud Blogs Tecnología

ABC SALUD

PORTADA SALUD SANIDAD ESTO ES VIDA GUÍA MÉDICA FISIOTERAPIA VIDEOS BLOGS TESTIMONIOS

CON LO MEJOR DEL MAR Y LO MEJOR DE LA TIERRA. DARÁS UN NUEVO RUMBO A TUS VACACIONES.

Noticias

Consejos para evitar el reflujo gastroesofágico

ep / madrid

DÍA 07/05/2014 - 02:01H

Perder peso, una dieta con pocas grasas, no saciarse en las comidas y elevar el cabecero de la cama, entre las recomendaciones

El reflujo gastroesofágico puede producir síntomas como ardor o acidez (pirosis), regurgitaciones del contenido del estómago y otras complicaciones

Comentarios

Imprimir

Compartir

g+1 2

Perder peso, tener una dieta saludable, no saciarse en las comidas y elevar el cabecero de la cama son algunos de los consejos que la **Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)** ofrece a las personas que sufren **reflujo gastroesofágico** para mitigar sus síntomas y complementar los tratamientos farmacológicos.

Este trastorno consiste en el **ascenso del contenido gástrico al esófago** y es normal que suceda varias veces al día en personas sanas, según ha reconocido Manuel Rodríguez-Téllez, especialista del aparato digestivo y experto de la SEPD. Sin embargo, cuando ese reflujo se repite al menos dos veces a la semana y afectan a la calidad de vida de las personas, con **síntomas como ardor o acidez (pirosis)**, regurgitaciones del contenido del estómago u otras complicaciones, es cuando se cataloga como enfermedad, que afecta al 16 por ciento de la población.

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**. Y 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.

Noticias relacionadas

- Cólico del lactante: consejos para hacer frente a una 'pesadilla' para los padres
- Los prospectos de medicamentos, gafmatias para el paciente medio
- El reflujo gastroesofágico afecta al 50% de

Porque te ofrecemos formación y asesoramiento gratuito a través de nuestro programa primera exportación

Aprender a vivir

¿Las pizzas son un alimento nutricionalmente equilibrado?

Lo más visto en...

- 1 Ensaladas, cuidado con lo que añades
- 2 El elixir de la juventud podría estar en la sangre
- 3 Los lácteos desnatados son mejores para nuestra salud cardiovascular
- 4 Ellas también sufren los problemas sexuales de su pareja

Los lactantes

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, esta entidad insiste en que los pacientes diagnosticados no deben abandonar nunca la medicación «sin consentimiento y control médico porque las consecuencias pueden ser graves», ha recordado Rodríguez-Téllez.

Sobre todo porque, según ha recordado, actualmente entre el 70 y el 90 por ciento de los pacientes responden al tratamiento con fármacos inhibidores de bomba de protones (IBP), que suprimen la secreción ácida gástrica, entre los que se encuentran el **omeprazol**, **lansoprazol**, **pantoprazol**, **rabeprazol** y **esomeprazol**. «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 por ciento 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).

pareja

5 La polio amenaza con volver a España

Búsquedas relacionadas

Compartir

Imprimir

Publicidad

Contrata el Depósito NARANJA de ING DIRECT a 3 meses al 2%TAE
Cambiate a la Cuenta NOMINA de ING DIRECT
Openbank: Banco del Grupo Santander. Sin gastos ni Comisiones

Te recomendamos



Demandan a James Cameron por «Titanic 3D»



El sistema inmune se puede modular para que responda mejor ante las enfermedades



Los lácteos desnatados son mejores para nuestro corazón



Mucho deporte y mal comer, una nefasta combinación



Las mejores series para aprender inglés



El mago que deja a todos con la boca abierta en «Britain's Got Talent»



Crítica de «Carmina y amén» (****): La tinta goyesca y la risa de Azcona



Crítica de «No se aceptan devoluciones» (***): Comedia padresita y cantinflera

recomendado por

Publicidad



Productos Siken Diet

Descubre la gama de productos SikenDiet y adelgaza de forma eficaz.

www.siken.es



¿Un Galaxy S4 por 17€?

Experto en compras desvela cómo españoles consiguen gangas usando un sorprendente truco