



# informativostelecinco.com

## Perder peso, comer sin saciarse o elevar el cabecero de la cama, recomendaciones para evitar el reflujo gastroesofágico

COMPARTIR

0 0 0

Twitter +1 correo

Más redes

06.05.14 | 11:39h · EUROPA PRESS | MADRID

La Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) asegura que alrededor del 40 por ciento de la población sufrirá un episodio de reflujo gastroesofágico en su vida y, además de los tratamientos farmacológicos, recomiendan otras medidas para evitarlos como perder peso, tener una dieta saludable, no saciarse en las comidas y elevar el cabecero de la cama.

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 la personas, con síntomas como ardor o acidez (pirosis), regurgitaciones del contenido del estómago u otras complicaciones, es cuando se cataloga como enfermedad, afectando 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. 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



### LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS

-  Pilar Rubio da a luz a Sergio Ramos Rubio
-  Un niño de 7 años, alérgico a sí mismo
-  Muere por un extraño cáncer de placenta dos meses después de tener a sus gemelas
-  ¿Es este el mejor padre del mundo?
-  Punto a punto, el tatuaje en cámara lenta
-  Una madre alemana mata a sus tres hijos y fracasa en su intento de suicidio
-  Stephen Sutton, enfermo de cáncer terminal, acusado de exagerar su enfermedad
-  Campeones de salsa a los seis años