

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS ACONSEJABLES PARA PACIENTES CON REFLUJO GASTROESOFÁGICO.

CONSEJOS HIGIÉNICOS:

- Deberá masticar adecuadamente las comidas, procurando evitar comer apresuradamente.
- Procure hacer comidas de pequeño volumen, evitando las grandes ingestas. Es aconsejable que deje transcurrir más de 3 horas entre comida y comida; se propone hacer 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Evite tumbarse o acostarse hasta 2 horas después de haber comido.
- Pueden perjudicarle todas aquellas circunstancias que aumentan la presión intraabdominal, como son: pantalones o faldas ceñidas, fajas, corsés, cinturones...
- Deberá preparar su cama para que su postura sobre ella mantenga una inclinación ascendente. Esto se conseguirá colocando bajo las patas de la cabecera de la cama unos tacos o ladrillos de unos 20cm de altura como mínimo. Esta medida sencilla, inocua y económica, aunque pueda resultar incómoda, es fundamental para el tratamiento.
- El tabaco le perjudicará considerablemente.
- El embarazo puede incrementar las molestias. Igualmente, la toma de anovulatorios.

CONSEJOS ALIMENTARIOS:

- Usted mismo advertirá determinados alimentos que le provocan los síntomas de reflujo, y por tanto deberá evitarlos.

ALIMENTOS DEBE EVITAR:

- Grasas en general.
- Chocolate.
- Mentas.
- Bebidas alcohólicas.
- Bebidas carbonatadas, con gas.
- Té.
- Mariscos y pescados azules.
- Tomate.
- Pepino.
- Melón.
- Especias.
- Ajos y cebollas.
- Naranja, limón y plátano.
- Café, Coca-Cola®.

Santander, Servicio de Aparato Digestivo, Junio 2022.