

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Enfermedad de reflujo gastroesofágico

Muchas personas tienen reflujo de vez en cuando. Si tiene reflujo más de dos veces a la semana, es posible que tenga enfermedad de reflujo gastroesofágico o enfermedad de reflujo ácido. La enfermedad de reflujo gastroesofágico puede provocar problemas más graves de salud, pero se puede tratar. En este folleto hablaremos sobre la causa, los síntomas, las pruebas y las opciones de tratamiento.

La sigla en inglés de la enfermedad de reflujo gastroesofágico es GERD. El ácido del estómago que retrocede puede dañar el esófago y causar sangrados o úlceras. Si tiene síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico, debe consultar a un médico.¹

El ácido del estómago se usa para ayudar a descomponer los alimentos que come. El estómago está hecho para manejar el ácido, pero el esófago, que es el tubo que va desde la boca hasta el estómago, no puede hacerlo. Entonces, cuando el ácido se devuelve al esófago provoca una sensación de ardor llamada “acidez”: esto se denomina “reflujo”.¹

Síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico

El síntoma principal de la enfermedad de reflujo gastroesofágico es la “acidez”, que es cuando usted:²

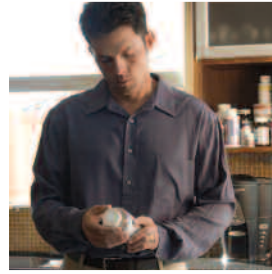
- Siente dolor o ardor en la parte inferior del pecho.
- Siente dolor o ardor por detrás del esternón.
- Siente dolor o ardor en el medio del abdomen.

Entre otros síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico se encuentran:¹

- Ardor en la garganta.
- Saborear líquido estomacal en la parte posterior de la boca.
- Problemas para tragar.

¿Qué desencadena el reflujo ácido o la enfermedad de reflujo gastroesofágico?

- Ciertos alimentos o bebidas, como: alimentos fritos, frutas cítricas como naranjas, salsa de tomates y la cafeína.
- Tener sobrepeso.
- Estar embarazada.
- Fumar.
- Comer demasiado.
- Recostarse menos de 3 horas después de comer.



Enfermedad de reflujo gastroesofágico

Diagnóstico de la enfermedad de reflujo gastroesofágico

Hable con su médico sobre sus síntomas. Es posible que éste le indique pruebas adicionales dependiendo de la gravedad de sus síntomas. Los tipos de pruebas que pueden usarse son:

Endoscopia

Observar la superficie del esófago usando un instrumento iluminado y flexible llamado endoscopio.

Esofagograma con bario

Una radiografía especial que usa bario para perfilar el esófago.

Prueba de control del pH esofágico

Una prueba que mide la frecuencia con que el ácido del estómago entra al esófago y por cuánto tiempo lo hace.

¿Cómo se trata la enfermedad de reflujo gastroesofágico?

Si le diagnostican enfermedad de reflujo gastroesofágico, su médico puede recetarle medicamentos para tratarla. También puede desempeñar un papel activo para tratar esta enfermedad al hacer los siguientes cambios en el estilo de vida:

- Deje de fumar.
- Evite los alimentos y las bebidas que empeoran sus síntomas.
- Pierda peso si tiene sobrepeso.
- Consuma comidas más pequeñas.
- Use ropa holgada.
- Evite recostarse durante 3 horas después de comer.
- Levante la cabecera de su cama de 6 a 8 pulgadas.

¿Qué más puede hacer?

- Siga su plan de tratamiento y tome sus medicamentos de la forma que lo indique su médico.
- Haga cambios en su estilo de vida como evitar los alimentos que desencadenan la enfermedad de reflujo gastroesofágico.

Programa una vista de seguimiento con su médico.

- Mientras tanto, mantenga un diario de sus síntomas y llévelo a su próxima visita.

Referencias

1. National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) [Centro Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas]. Digestive Diseases Dictionary [Diccionario de las enfermedades digestivas (Solamente disponible en inglés)]. <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/dictionary/>
2. National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) [Centro Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas]. Heartburn, Gastroesophageal Reflux (GER), and Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) [Acidez, reflujo gastroesofágico y enfermedad de reflujo gastroesofágico (Solamente disponible en inglés)]. <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gerd/>