camfic
societat catalana de medicina familiar i comunitària

# El reflujo gastroesofágico (ardores)

En el estómago hay un ácido muy potente. No produce molestias porque sus paredes están preparadas para soportarlo.
Cuando el ácido sube del estómago al esófago, se tiene sensación de ardor porque las paredes del esófago son más sensibles. Esto se llama "reflujo gastroesofágico". Si usted lo padece, puede mejorar los síntomas con medidas generales sencillas.

## Medidas posturales:

- Después de cenar, espere 2 o 3 horas antes de acostarse. Durante este tiempo, si quiere puede beber agua, pero no es recomendable tomar líquidos calientes ni grasos justo antes de ir a dormir.

- Después de las comidas evite inclinarse hacia delante o acostarse (siesta).

- Levante 15 cm las patas de la cabecera de su cama (puede poner unos tacos de madera).

## Alimentación:

- Haga comidas poco abundantes y frecuentes, 5 al día.

- Algunos alimentos y bebidas empeoran los ardores.
Evite las grasas (como las carnes rojas, los embutidos, los fritos, la pastelería y la leche o los lácteos no descremados). El chocolate, los picantes, el limón y la naranja ácida también pueden aumentar el ardor de estómago, igual que el café, el té, la menta, las bebidas alcohólicas y las que llevan cola o gas.
Son recomendables la verdura, la patata y la fruta del tiempo.

## Otras medidas:

- Si tiene obesidad, le favorecerá perder peso para reducir la presión sobre el estómago. También es bueno vestirse con ropa que no apriete (incluido el cinturón).

- El tabaco empeora el ardor, es mejor dejarlo.

- Hay medicaciones que pueden producir reflujo (aspirina, antiinflamatorios, algunas hormonas, pastillas para dormir, etc.). Si toma alguno de estos tratamientos, coméntelo con su médico de cabecera. Puede ser recomendable cambiarlos por otros.

Autores: Lurdes Alonso y Josep Lluís Llor
Revisión científica: Grupo de Patología Digestiva
Comité editorial: Roger Badia, Vocalía de Comunicación
Traducción: Sigrid Iglesias
Ilustraciones: Elvira Zarza