

# El reflujo gastroesofágico (el ardor)

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, tenemos sensación de ardor, ya que las paredes del esófago son más sensibles. Esto se llama **reflujo gastroesofágico**. Las medidas generales siguientes son sencillas y mejoran los síntomas.

## Medidas posturales

- Espere 2-3 horas después de cenar antes de ir a la cama o de tumbarse. Durante este periodo puede beber agua, pero no se recomienda tomar líquidos calientes ni comidas grasas.



- Evite inclinarse hacia adelante e ir a la cama después de las comidas (cabezada).
- Levante 15 cm las patas de la cabecera de la cama (ponga unos tacos de madera, por ejemplo).

## Alimentación

- Haga comidas poco abundantes pero frecuentes, cinco al día.
- Algunos alimentos y algunas bebidas empeoran el ardor. Evite las grasas, como carnes rojas, embutidos, fritos, bollería y leches y lácteos no desnatados. El chocolate, los picantes, el limón y la naranja ácida pueden aumentar el ardor de estómago, así como 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

- Lleve ropa ancha, que no le presione la barriga (¡cuidado con los cinturones!).
- Si tiene obesidad, pierda peso para reducir la presión sobre el estómago, le ayudará.
- El tabaco empeora el ardor, deje de fumar.



- Algunos medicamentos pueden producir reflujo (como la aspirina, los antiinflamatorios, algunas hormonas, pastillas para dormir, etc.). Si los toma, coméntelo con el médico de familia: puede ser recomendable cambiarlas por otras.