

# El reflux gastroesofàgic (la cremor)

A l'estómac hi ha un àcid molt potent. No produeix molèsties perquè les parets de l'estómac estan preparades per suportar-lo.

Quan l'àcid puja de l'estómac a l'esòfag, tenim sensació de cremor perquè les parets de l'esòfag són més sensibles. Això s'anomena **reflux gastroesofàgic**. Les mesures generals següents són senzilles i en milloren els símptomes.

## Mesures posturals

- Espereu 2-3 hores després de sopar abans d'anar al llit o estirar-vos. Durant aquest període podeu beure aigua, però no es recomana prendre líquids calents ni menjars grassos.



- Eviteu inclinar-vos endavant i anar al llit després dels menjars (becaina).
- Aixequeu 15 cm les potes de la capçalera del llit (poseu-hi uns tacs de fusta, per exemple).

## Alimentació

- Feu àpats poc abundants però freqüents, cinc al dia.
- Alguns aliments i algunes begudes empitjoren la cremor. Eviteu els greixos, com carns roges, embotits, fregits, pastisseria i llets i lactis no descremats. La xocolata, els picants, la llimona i la taronja àcida poden augmentar la cremor d'estómac, i també el cafè, el te, la menta, les begudes alcohòliques i les que porten cola o gas.
- Són recomanables la verdura, la patata i la fruita del temps.

## Altres mesures

- És bo portar roba ampla, que no premi la panxa (cura amb els cinturons!).
- Si patiu d'obesitat, perdre pes per reduir la pressió sobre l'estómac us anirà bé.
- El tabac empitjora la cremor, deixeu de fumar.



- Algunes medicacions poden produir reflux (com l'aspirina, els antiinflamatoris, algunes hormones, pastilles per dormir, etc.). Si en preneu, comenteu-ho amb el metge de família: pot ser recomanable canviar-les per unes altres.