Instrucciones de cuidado

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es cuando el ácido estomacal fluye de vuelta al esófago. El esófago es el tubo que va desde la garganta al estómago. Una válvula de una sola vía evita que el ácido estomacal fluya de vuelta por este tubo. Cuando usted tiene ERGE, esta válvula no se cierra herméticamente. Esto también puede causar dolor e hinchazón en el esófago (esofagitis).

Si tiene síntomas leves de ERGE, como acidez estomacal, es posible que pueda controlar el problema con antiácidos o medicamentos de venta libre. Cambiar la dieta y los hábitos de alimentación, como no comer tarde por la noche, bajar de peso y hacer otros cambios en el estilo de vida también puede ayudar a aliviar los síntomas.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Tome los medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.
- El médico podría recomendarle medicamentos de venta libre. Para la indigestión leve u ocasional, los antiácidos, como Tums, Gaviscon, Mylanta o Maalox, pueden ayudar. El médico también puede recomendar reductores de ácido de venta libre, como famotidina (Pepcid AC), cimetidina (Tagamet HB) u omeprazol (Prilosec). Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta. Si usa estos medicamentos a menudo, hable con el médico.
- Cambie sus hábitos alimentarios.

    - Es mejor comer varias comidas pequeñas en lugar de dos o tres comidas abundantes.
    - Después de comer, espere de 2 a 3 horas antes de recostarse.
    - Evite alimentos que empeoran sus síntomas. Estos pueden incluir chocolate, menta, alcohol, pimienta, alimentos picantes, alimentos ricos en grasas o bebidas con cafeína, como té, café, refrescos de cola o bebidas energéticas. Si los síntomas empeoran después de comer un determinado alimento, se recomienda que deje de comerlo para ver si mejoran los síntomas.
- No fume ni masque tabaco. Fumar puede agravar la GERD. Si necesita ayuda para dejar de usar tabaco, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de usarlo. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Si tiene síntomas de GERD durante la noche, eleve la cabecera de su cama entre 6 y 8 pulgadas (entre 15 y 20 cm) colocando ladrillos debajo de la estructura de la cama o una cuña de espuma debajo de la cabecera del colchón. (Usar almohadas adicionales no funciona).
- No use ropa ajustada alrededor de la parte media del cuerpo.
- Baje de peso, si necesita hacerlo. Perder tan solo entre 5 y 10 libras (2.3 a 4.5 kg) puede ayudarle.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene un dolor de estómago nuevo o distinto.
- Sus heces son negruzcas y parecidas al alquitrán o tienen rastros de sangre.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas no han mejorado después de 2 días.
- La comida parece quedarle atorada en la garganta o el pecho.