

# El reflux gastroesofàgic (les cremors)

*A l'estómac hi ha una gran quantitat d'àcid. No produeix molèsties perquè les seves parets estan preparades per suportar-ho. Quan l'àcid puja de l'estómac a l'esòfag es té la sensació de cremor perquè les parets de l'esòfag són més sensibles. Això s'anomena "reflux gastroesofàgic". Les següents mesures generals són senzilles i li milloraran els símptomes.*

## Mesures posturals:

▶ Esperi 2-3 hores després de sopar abans de posar-se al llit. Durant aquest temps, pot beure aigua, però no es recomana prendre líquids calents ni grassos just abans d'anar a dormir.



- ▶ Eviti inclinar-se cap endavant ni enllitar-se després dels menjars (becaina...).
- ▶ Aixequi 15 cm les potes de la capçalera del llit (pot posar uns tacs de fusta).

## Alimentació:

- ▶ Faci els menjars poc abundants i freqüents, 5 al dia.
- ▶ Alguns aliments i algunes begudes empitjoren les cremors. Eviti els greixos (com carns roges, embotits, fregits, pastisseria i llets i lactis no descremats). La xocolata, els picants, la llimona i la taronja àcida, li poden augmentar la seva cremor d'estómac, al igual que el cafè, el te, la menta, les begudes alcohòliques i les que portin cola o gas.
- ▶ Són recomanables la verdura, la patata i la fruita del temps.

## Altres mesures:

- ▶ Si pateix d'obesitat, li anirà bé perdre pes per reduir la pressió sobre l'estómac. Per això també és bo vestir-se amb roba que no premi (inclòs el cinturó).
- ▶ El tabac empitjora les cremors, és millor deixar-lo.
- ▶ Algunes medicacions poden produir reflux (aspirina, antiinflamatoris, algunes hormones, pastilles per dormir). Si en pren alguna, comenti-ho amb el seu metge de capçalera. Pot ser recomanable canviar-la per una altra.



# El reflujo gastroesofágico (ardores)

*En el estómago hay una gran cantidad de ácido. No produce molestias porque sus paredes están preparadas para soportarlo. Pero si 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.

