

**ERREFLEXU GASTROESOFAGIKOA
REFLUJO GASTROESOFAGICO**

Erreflexua eragin dezaketen jaki eta edariak baztertu behar dira, esate baterako:

- ◆ Alkohola
- ◆ Kafea, tea, kola eta kafeinadun karbonatodun edariak
- ◆ Txokolatea
- ◆ Fruta zitrikoak eta horien zukuak
- ◆ Tomateak eta tomate-saltsak
- ◆ Gozagarri eta koipe askoko janariak (gantz ugariko esnekiak barne)

Jateko ohiturak ere aldatzea gomendatzen da:

- ◆ Otordu txikiak egin, urdail beteak presio gehiago egiten baitu azpiko esfinter esofagikoan, eta horrela elikagaiak esofagora itzultzeko aukera areagotzen da
- ◆ Ez jan lotara edo etzatera joan aurreko bizpahiru orduetan. Ase eta beteta etzanez gero, urdail beteak presio gehiago egingo du azpiko esfinter esofagikoan, eta horrela elikagaiak esofagora itzultzeko aukera areagotu egiten da
- ◆ Jan ostean ez makurtu, ezta kirolik edo ariketa fisikorik egin ere
- ◆ Asko edan, batez ere botikak hartzearekin batera

Era berean, bizimoduan aldaketa batzuk egitea ere gomendatzen da:

- ◆ Pisu gehiegi edukiz gero, argaldu; izan ere, obetsitateak sabeleko presioa gehitzen du, eta horren eraginez urdaileko edukia esofagora joan daiteke bueltan. Zenbaitetan, errefluxu gastroesofagikoaren sintomak erabat desagertzen dira pisua galdu eta gero
- ◆ Erretzeari utzi, zigarro-kearen osagarri kimikoek azpiko esfinter esofagikoa ahultzen dute
- ◆ Burua 15 bat cm —6”— jasota lo egin. Burua urdaila baino gorago ipinita lokartzen zarenean, erdi-digerituta dauden janariak esofagora itzultzeko aukera gutxiago dago. Oheburuko hanken azpian liburuak, adreiluak edo blokeak jar daitezke, ondo jarrita baina arriskutsua ez izateko moduan, edo bestela burko bat koltxoiaren azpitik ziri moduan sartuta. Burko bat baino gehiagorekin lo egitea, ordea, EZ da egokia errefluxuari edo bihotzerreari aurre egiteko.
- ◆ Ez estutu larregi gerrikoa, zeren, urdaila estutzean, baliteke jandakoa berriro esofagora itzularaztea.
- ◆ Ez egon artega. Urduritasunak sintomak larritu besterik ez du egiten.

Bizimoduan horrelako aldaketak eginda, nabarmen egiten du hobera jende askok piroisia eta azidotatuna edo bihotzerrea daukanean.

Se deben evitar los alimentos y bebidas que puedan desencadenar el reflujo tales como:

- ◆ Alcohol
- ◆ Café, té, cola, y otras bebidas cafeinadas y carbonatadas
- ◆ Chocolate
- ◆ Jugos y frutas cítricas
- ◆ Tomates y salsas de tomate
- ◆ Alimentos condimentados y grasos (incluyendo productos lácteos abundantes en grasa)

Luego, se recomienda tratar de cambiar los hábitos alimentarios.

- ◆ Ingerir comidas pequeñas, ya que un estómago lleno ejerce una presión extra sobre el esfínter esofágico inferior aumentando así las posibilidades de que el alimento se devuelva al esófago.
- ◆ Evitar comer o recostarse 2 ó 3 horas antes de irse a dormir. Acostarse lleno hace que los contenidos del estómago ejerzan más presión sobre el esfínter esofágico inferior, aumentando las probabilidades de que el alimento se devuelva.
- ◆ Evitar agacharse o hacer ejercicio inmediatamente después de comer.
- ◆ Ingerir mucho líquido, especialmente al tomar medicamentos.

Del mismo modo, se aconseja hacer otros cambios en el estilo de vida de acuerdo con sus necesidades:

- ◆ Bajar de peso, si la persona tiene problemas de sobrepeso, ya que la obesidad aumenta la presión abdominal, lo cual puede hacer que los contenidos del estómago se devuelvan al esófago. En algunos casos, los síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE) desaparecen por completo después de que una persona con sobrepeso pierde de peso.
- ◆ Abandonar el hábito del cigarrillo, dado que el humo del cigarrillo contiene químicos que debilitan el esfínter esofágico inferior.
- ◆ Dormir con la cabeza levantada unos 15 cm (6 pulgadas), ya que cuando se duerme con la cabeza a un nivel más alto que el estómago se reduce la posibilidad de que los alimentos parcialmente digeridos se devuelvan al esófago. Sin que se corra ningún peligro, se aconseja colocar libros, ladrillos o bloques debajo de las patas de la cama en la parte de la cabecera o colocar una almohada de forma de cuña debajo del colchón. Dormir con almohadas extra NO funciona bien para aliviar el reflujo o la acidez.
- ◆ Evitar el uso de correas apretadas o vestimentas alrededor de la cintura, debido a que estos aprietan el estómago y pueden hacer que los alimentos se devuelvan al esófago.
- ◆ Reducir el estrés, ya que éste puede empeorar los síntomas.

Para muchas personas, el hecho de hacer estos cambios en el estilo de vida establece una gran diferencia en el alivio de la piroisia, acidez o ardor.