

RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL REFLUJO GASTROESOFAGICO

Posición: eleve la cabecera de la cama (30°) y evite acostarse inmediatamente después de comer

Dieta: evite comidas abundantes, es mejor fraccionar la comida para ingerirla en 6 ocasiones al día.

Los alimentos que favorecen el reflujo son: CHOCOLATE, TE, CAFÉ, SODA, TOMATE, CITRICOS (NARANJA, LIMON), MENTA

Llevar una dieta baja en grasa (45 g/día)

Evitar ejercicio intenso que aumente la presión intraabdominal.

Evitar el ALCOHOL.

Evitar el CIGARRILO.

Evitar ciertos medicamentos como nitratos, progesterona y anticálcicos, en lo posible.

Controlar la OBESIDAD: bajar de peso es benéfico para muchas enfermedades.