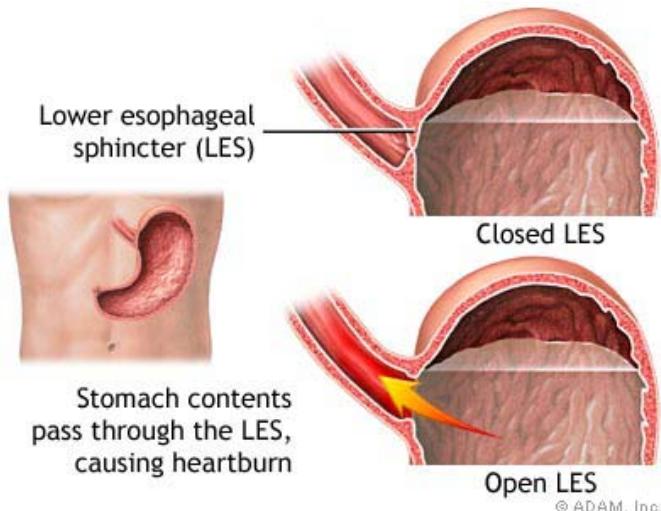


NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
Viernes: 8:30am - 12:00pm

REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE)



El esófago es el tubo que lleva el alimento desde la garganta hasta el estómago. El extremo inferior del esófago tiene un músculo especializado alrededor de ella que por lo general se mantiene bien cerrado, abriendose sólo para permitir que el alimento y el líquido entre al estómago. Actúa para prevenir el reflujo de ácido del estómago hacia el esófago.

Los síntomas ocurren cuando este músculo especializado se debilita y permite que el ácido del estómago salpique hacia el esófago. La ERGE es una enfermedad crónica y recurrente. Por lo general, es sintomático por día, pero más daño se hace por la noche. Generalmente se manifiesta con los siguientes síntomas:

- Acidez estomacal
- Regurgitación ácida
- Tos crónica
- Asma
- Dificultad o dolor al tragar
- Exceso repentino de la saliva

- Dolor de garganta crónica o ronquera de la voz
- Inflamación de las encías y mal aliento
- Las caries
- Dolor en el pecho y simula un ataque al corazón (buscar ayuda médica inmediata)
- Neumonías frecuentes

Tratamiento

La terapia para la ERGE se basa en los intentos de disminuir el volumen de ácido que se devuelve desde el estómago hacia el esófago, y / o para hacer que el material refluído menos irritante para el revestimiento del esófago. Los pacientes con ERGE de larga data no tratada o tratada de forma incompleta pueden desarrollar complicaciones como la estenosis péptica o estrechamiento, fibrosis pulmonar, esófago de Barrett o cancer. Terapia esofágica por reflujo gastroesofágico cae ampliamente en tres grandes categorías: las modificaciones de estilo de vida, medicamentos orales y la cirugía. En muchos pacientes mantenimiento a largo plazo, la terapia posiblemente largo de la vida es la clave. La terapia de mantenimiento puede variar en los individuos que van desde simples modificaciones de estilo de vida a la medicación de prescripción como tratamiento.

El músculo esofágico inferior puede ser debilitado por muchos factores. Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles para reducir los síntomas:

1. Deje de usar el tabaco en todas sus formas. La nicotina debilita el músculo esofágico inferior.
2. Evite el alcohol
3. Evite la goma de mascar, la menta, y dulces de caramelo. Ellos aumentan la cantidad de aire tragado que conduce eructos y reflujo.
4. No se acueste inmediatamente después de comer. Espere al menos 2-3 horas antes.
5. Evite ropa apretada y agachándose después de comer.
6. Coma porciones pequeñas y frecuentes de comida y merienda si es necesario. Evite las comidas pesadas por la noche.
7. Baje de peso si está sobre peso. La obesidad conduce a un aumento de reflujo. El ejercicio regular ayuda tremadamente.
8. Eleve la cabecera de la cama de seis a ocho pulgadas para prevenir el reflujo cuando se duérma. Las almohadas extra, solas, no son muy útiles.
9. Los siguientes alimentos agravan el reflujo ácido, y se deben evitar:
 - Grasas o alimentos fritos; la mayoría de las comidas rápidas
 - Menta piperita y menta verde
 - leche entera
 - aceites
 - chocolate
 - alimentos o las sopas cremosas

NISCHITA MERLA, M.D., M.P.H.
GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY & THERAPEUTIC ENDOSCOPY

Teléfono de la oficina: (909)833-7556

Horario de la oficina: Lunes - Jueves: 8:30am – 5:00pm
 Viernes: 8:30am - 12:00pm

10. Los siguientes alimentos irritan el esófago inferior inflamado y puede ser necesario limitar o evitar:

- Frutas y jugos cítricos (pomelo, naranja, piña, tomate)
- Café (regular y descafeinado)
- Refrescos con cafeína y otras bebidas con cafeína
- té
- alimentos picantes o ácidos pueden no ser tolerados por algunos individuos

11. Evite levantar pesas pesadas y actividades de pesas pesadas.

12. No se acueste entre unas dos a tres horas después de comer.

CAMBIOS NUTRICIONALES: Una dieta diseñada para prevenir o reducir el reflujo ácido es generalmente fácil de seguir. Los grupos de alimentos básicos de cereales, verduras, frutas, productos lácteos y carnes se pueden comer con sólo unas pocas limitaciones.

Grupo	Recomendado	Evite
Leche o Los productos de leche	descremada, 1% o leche baja en grasa al 2%; yogur baja en grasa o sin grasa	Leche entera (4%), leche de chocolate
Verduras	Todas las verduras	Verduras estilo fritos o cremosos*, tomates
Frutas	Manzanas, bayas, melones, plátanos, melocotones, peras	Cítricos* : tales como naranjas, pomelo, piña
Panes y cereales	Todos fabricados con bajo contenido en grasa	Cualquier preparado con leche entera o alto contenido de grasa
Carne, sustitutos de la carne	Carne baja en grasa, pollo, pescado, pavo	Fiambres, salchichas, tocino, carne grasosa, grasa/ piel de pollo
Grasas, aceites	Ninguno o cantidades pequeñas	Todos los aceites de animal o verduras
Grupo	Recomendado	Evite
Dulces y Postres	Hecho sin o con bajo contenido de grasa (menos de o igual a 3 g de grasa/ porción)	chocolate, postres hechos con aceites y/o grasas
Bebidas	Descafeinado, no menta té de hierbas: jugos(excepto cítricos); agua	alcohol, café (regular o descafeinado), bebidas gaseosas, té, té de menta
Sopas	Basadas sin grasa o baja en grasa	Pollo, res, leche o sopas cremosas o hechas con crema

* Determinado individualmente

- Si lo anterior no son efectivos, regular o según sea necesario el uso de **la bomba de protones Inhibidores (PPI)** puede bloquear la producción de ácido. IBP más utilizados son las Nexium, Protonix,Prevacid, Aciphex, Omeprazole, etc
- En los casos graves de intolerancia y de medicación, **la cirugía (funduplicatura)** puede ser recomendada en cualquier hernia del estómago se reduce en el abdomen y una envoltura se crea alrededor de la parte final del esófago. Esto se recomienda en casos severos después de un examen minucioso incluyendo endoscopia, manometría y pH de vigilancia.