

RECOMENDACIONES PARA ESOFAGITIS POR REFLUJO

Indicaciones Generales



- Disminuir el sobre peso, pues el mismo incide notoriamente en el reflujo.
- Disminuir en forma abrupta o abandonar el hábito de fumar.
- No acostarse hasta tener el estómago vacío, (no menos de 2 horas luego de comer)
- Si las medidas anteriores no resultan suficientes levantar la cabecera de la cama aproximadamente diez centímetros.

Se aconseja eliminar los siguientes alimentos:



Salsas, picantes, condimentos en general, vinagre, mostaza, dulces en general, manteca, factura, chocolate, cítricos (naranja, pomelo, mandarina y limón), cebolla, ajo, perejil, mate, café, bebidas alcohólicas, bebidas colas, conservas, embutidos y fritos.



C.E.O.R.L.
Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología