

PAUTAS PARA EL REFLUJO GASTROESOFAGICO

Información para pacientes

CONSEJOS ÚTILES

- Eleve la cabecera de la cama colocando debajo de la misma tacos de 15 cm. de altura.
- No se acueste inmediatamente después de comer. Intente comer 2 ó 3 horas antes de irse a dormir.
- Baje de peso si Ud. está excedido y trate de mantener un peso adecuado.
- Evite comer en exceso. Fraccione su alimentación en 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), a las que puede agregar 3 colaciones. Coma pequeñas porciones cada vez.
- No use cinturones ni ropa ajustada que le compriman el abdomen.
- No consuma tabaco ni alcohol.
- Evite el consumo de alimentos que aumentan la acidez: café, cítricos, chocolate, menta, tomate y comidas grasas y/o picantes.
- Salvo estricto consejo de su médico, no consuma aspirinas u otros antiinflamatorios pues pueden empeorar sus síntomas.



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología