

# REFLUJO GASTROESOFÁGICO

UGC Obstetricia y Ginecología, Hospital  
Universitario Reina Sofía



El **reflujo gastroesofágico** es una enfermedad relativamente frecuente que se produce principalmente por una mala función del esfínter esofágico inferior. Este esfínter actúa como una barrera entre el estómago y el esófago, y la pérdida de su función permite el paso del contenido del estómago hacia el esófago, lo que se manifiesta como una quemazón o ardor en el epigastrio o boca del estómago.

## Debe hacer:

- Levantar el cabecero de la cama 15-20 cm con una cuña de madera para evitar el reflujo durante el sueño. Evitar otro tipo de maniobras.
- Comer lentamente, masticando bien, para facilitar la evacuación gástrica.
- Realizar comidas en poca cantidad y mayor frecuencia, pues las comidas copiosas enlentecen el vaciado gástrico.
- Espaciar el tiempo entre las comidas y el acostarse, lo ideal, mínimo de 3 horas.
- Adelgazar si tiene sobrepeso, pues la obesidad es factor que aumenta el reflujo.
- Combatir el estreñimiento, pues los aumentos de presión abdominal que se producen al evacuar en caso de estreñimiento aumentan el reflujo.



## Debe evitar:

- Tabaco y alcohol, pues reducen la presión del esfínter esofágico inferior
- Ciertos alimentos como chocolate, cítricos, zumo de tomate, grasas, café, té y bebidas carbónicas.
- El uso de prendas ajustadas que opriman el abdomen, como las fajas.
- Realizar esfuerzos que aumenten la tensión de la musculatura del abdomen: al coger objetos del suelo no flexionar la espalda, si no las rodillas para que así sean los músculos de las piernas los que realicen el esfuerzo.
- Ciertos fármacos: teofilina, anticonceptivos, anticolinérgicos, antidepresivos.

