

## NOVIEMBRE, MES PARA CONOCER MÁS SOBRE EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO



La enfermedad por reflujo gastroesofágico ocurre cuando el ácido del estómago regresa al esófago. Esta situación es muy común en la población y por esta razón se normaliza, sin embargo, el no atenderla y tratarla de forma adecuada, pudiera ocasionar complicaciones a la salud.

### Síntomas

- Sensación de ardor en el pecho o acidez estomacal especialmente luego de comer
- Reflujo de comida o líquido ácido en la garganta
- Dolor de pecho o en la parte alta del abdomen
- Dificultad para tragar (disfagia)
- Sensación de nudo en la garganta
- Tos continua
- Inflamación de las cuerdas vocales o laringitis
- Complicaciones relacionadas a la condición de asma

### Hay factores que influyen en el desarrollo de esta enfermedad:

- Obesidad
- Embarazo
- Fumar
- Comer grandes cantidades de comida o comer tarde de noche
- Comer alimentos picantes, ácidos o altos en grasas
- Beber alcohol o café

### Prácticas que te pueden ayudar:

- Mejora tu alimentación evitando alimentos que te causen síntomas.
- Consume papaya de forma regular; esta práctica puede ayudarte con tu salud gastrointestinal. La papaya contiene enzimas digestivas pero este alimento no sustituye algún tratamiento médico para tratar la condición.
- Lleva una ingesta de agua adecuada para tus actividades diarias y tu peso corporal
- Realiza ejercicios de forma regular
- Toma tus medicamentos de forma regular, llevar un tratamiento continuo disminuye los síntomas de las condiciones de salud y evita posibles complicaciones.