

Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico

Dra. Ledy Maldonado de Rivas

El término Reflujo Gastroesofágico describe el trastorno producido por el flujo de los ácidos del estómago y de alimentos ya ingeridos hacia el esófago, lo cual puede llegar a producir irritación de la mucosa, que es la capa de la superficie gastroesofágica.

El Reflujo Gastroesofágico, usualmente se manifiesta con pirosis o sensación de acidez estomacal, con sensación de llenura abdominal, gases, eructos, flatulencia, tos crónica, sensación de falta de aire, dificultad o dolor para tragar y hasta con dolor en el pecho, que puede llegar a confundirse con un infarto cardiaco.

Aunque existen varios factores causales del Reflujo Gastroesofágico, los más frecuentes se relacionan más con la sensibilidad de la mucosa gastroesofágica a ciertos ingredientes y comidas que pueden estimular un incremento de la producción del ácido gástrico imprescindible para la digestión de los alimentos o, producir directamente una irritación y daño de la mucosa gástrica o gastroesofágica.

Usualmente, como primer abordaje médico correctivo, el reflujo gastroesofágico es tratado reduciendo el ácido gástrico, prescribiendo el uso permanente de antiácidos o bloqueadores de ácidos, lo cual podría mejorar sintomáticamente el cuadro clínico; pero no ofrece una solución definitiva, mientras que a la larga, se podrían ocasionar problemas adicionales. De manera que la solución más eficiente y sencilla, sería el evitar los factores causantes y los contribuyentes al desarrollo del reflujo.

A **continuación**, presentamos algunas sencillas medidas que pueden tomarse, las cuales podrían representar la solución inmediata y definitiva de tan penoso malestar, como lo es el Reflujo Gastroesofágico:

- Evite las comidas difíciles de digerir como las frituras, las harinas, y alimentos o bebidas procesados que contengan azúcares modificadas como la glucosa fructosa o jarabe de azúcar de maíz y que, hoy día, la industria de alimentos los está usando en los refrescos, los jugos, en las salsas de tomates, la mayonesa, las cremas, los nevados de tortas y pasteles etc.
- Coma raciones más pequeñas de alimentos y mastíquelas bien ya que esto facilita la digestión y es de ayuda en la prevención de la obesidad, los cuales son factores contribuyentes al reflujo.

- Evite también otros factores irritantes o que condicionan la irritación gástrica, tales como: el stress o las preocupaciones, el cigarrillo, el alcohol, los picantes, el exceso de cafeína y el uso no supervisado de medicamentos como los calmantes o analgésicos. El no cenar tarde y el esperar por lo menos unas 3 horas después de haber comido la cena para acostarse, también es de gran ayuda.
- En muchos casos, el tomar una tableta o una cucharadita de vinagre de manzana, justo antes de las comida, puede facilitar la digestión y hasta llegar a eliminar por completo el reflujo. A otros les ayudan los antiácidos después de las comidas o antes de acostarse, aunque el efecto no se garantiza como duradero.

Consulte con el médico si los síntomas no mejoran en los días siguientes después de haber aplicado los cambios con las medidas recomendadas, y no olvide, cualquiera que sea el caso, primeramente, entregue todas sus cargas a Dios por que Él tiene cuidado de nosotros y pídale sabiduría y fortaleza para tomar las decisiones adecuadas.

*Cuando la sabiduría entre en tu corazón, y te deleites con el conocimiento,
la discreción te protegerá y la inteligencia cuidará de ti*

Proverbios 2: 10-11