



ESOFAGITIS POR REFLUJO

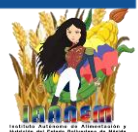


Autores: Personal adjunto a la coordinación de investigación

Es una enfermedad en la cual el esfínter esofágico inferior no funciona correctamente y los alimentos y ácidos estomacales vuelven del estómago hacia el esófago originando inflamación, ardor o acidez estomacal y dolor en la parte inferior del pecho. Afecta entre el 10 y el 20 % de los adultos y con cierta frecuencia a los niños.

El tratamiento nutricional primario es evitar los alimentos y las sustancias que lo provocan, como las grasas, cítricos, chocolate, entre otros, y por supuesto el alcohol.

Aunque ningún alimento cura esta afección, los que se mencionan a continuación, pueden incorporarse en la dieta para controlar y aliviar los síntomas del reflujo; las propias experiencias con ellos indicarán como proceder.





INCORPORAR:

●Vegetales:

Son de por si naturalmente bajos en grasas y azúcares; las mejores opciones incluyen las habas verdes, brócoli, espárragos, coliflor, vegetales de hojas verdes, como espinacas y acelgas, papas, pepinos y similares.

Jengibre:

- Sus propiedades antiinflamatorias naturales lo hacen importante en el tratamiento. Puede usarse en diversa recetas, batidos e infusiones.

Avena

- Es un cereal y si es integral es una excelente fuente de fibra. Dietas altas en fibra se han relacionado de forma directa con un menor riesgo de reflujo ácido. Otras opciones de fibra incluyen panes integrales y arroz integral.

Frutas: no cítricas:

- Incluyen melones, bananas, manzanas y peras; por su condición de cítricos, tienden menos a desencadenar con menor frecuencia síntomas de reflujo, que las frutas ácidas.

● Carnes magras y mariscos:

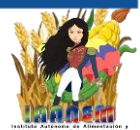
Las carnes rojas magras, pollo y pavo sin piel, pescado con contenido bajo en grasas y mariscos, pueden reducir los síntomas del reflujo ácido. De preferencia a la parrilla, cocidos, horneados o escalfados.

Grasas saludables:

- Las fuentes de grasas saludables incluyen aguacates, nueces, linaza, aceite de oliva, aceite de sésamo y aceite de girasol, estas deben sustituir las grasas saturadas y trans.

EVITAR:

Hay múltiples controversias en cuanto a qué alimentos causan síntomas de reflujo, sin





embargo, se ha comprobado que para controlar en parte los síntomas, se podría comenzar disminuyendo la ingesta de los siguientes alimentos en la dieta:

- Alimentos ricos en grasa:

Pueden producir relajamiento del esfínter esofágico interior y permitir que más ácido estomacal regrese al esófago. Estos alimentos también retrasan el vaciado del estómago. Los siguientes alimentos tienen un contenido alto en grasa; deben evitarse o consumirse con moderación:

- Papas fritas y aros de cebolla
- Productos lácteos altos en grasa como mantequilla, leche entera, queso y crema
- Cortes grasos o fritos de carne de res, cerdo o cordero
- Cremas pasteleras
- Salsas cremosas, salsas de carne y aderezos cremosos para ensaladas
- Alimentos grasosos

- Alimentos ácidos:

Las frutas y verduras son importantes en una dieta saludable. Pero ciertas frutas pueden causar o empeorar los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico, especialmente las frutas altamente ácidas, debe reducirse o eliminarse la ingesta de los siguientes alimentos: naranjas, toronja, limones, limas, piña, tomates, salsa de tomate o alimentos que la usan, como pizza.





- Chocolate:

Contiene un ingrediente llamado metilxantina. Se ha demostrado que relaja el músculo liso en el esfínter esofágico interior y aumenta el reflujo.

- Ajos, cebolla, pimienta y alimentos picantes:

Desencadenan síntomas de acidez estomacal en muchas personas; deberán consumirse con cautela; de ser posible llevar control escrito y cotejar las molestias del día con lo consumido

- Menta

La menta y los productos con sabor a menta, relajan la válvula entre el esófago y el estómago y pueden desencadenar síntomas de reflujo.

Consejos de estilo de vida

Además de controlar los síntomas de reflujo con dieta y nutrición, se pueden controlar los síntomas con cambios en el estilo de vida; estos consejos pueden ser útiles:

Toma antiácidos (sin excesos) y otros medicamentos que reduzcan la producción de ácido.

Mantén un peso saludable.

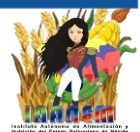
Si se suele consumir goma de mascar, que no tenga sabor a menta.

Evitar el alcohol.

Deja de fumar.

Comer lentamente y sin excesos

Permanece erguido al menos 2 horas después de comer





Iaanem
Instituto Autónomo de Alimentación
y Nutrición del Estado Mérida

Jehyson
Guzmán
GOBERNADOR

Evita la ropa apretada.

No comer durante 3 a 4 horas antes de ir a la cama.

Eleva la cabecera de la cama de 4 a 6 pulgadas para reducir los síntomas de reflujo mientras duermes.

