

La enfermedad por reflujo gastro-esofágico, esofagitis por reflujo o hernia de hiato con reflujo

¿Qué es el reflujo gastro-esofágico?

El ardor, acidez o pirosis retroesternal es una sensación quemante en el centro del pecho que ocurre frecuentemente después de comer, al agacharse, al hacer ejercicio, y a veces, al estar acostado. Es un problema frecuente, aproximadamente uno de cada 10 adultos tienen estos síntomas por lo menos una vez a la semana, y uno de cada tres, mensualmente. Algunas mujeres embarazadas lo presentan casi a diario. Estos síntomas indican una enfermedad llamada enfermedad por reflujo gastro-esofágico o ERGE.

Cuando usted traga, los alimentos pasan a través de su garganta y esófago, hacia su estómago. Un músculo llamado esfínter esofágico inferior controla la apertura entre el esófago y el estómago y permanece cerrado excepto en el momento de tragar. Cuando este músculo no puede cerrarse, los contenidos ácidos del estómago pueden ascender hacia el esófago. Esto se llama reflujo. Cuando el ácido del estómago entra a la parte inferior del esófago, puede producir los síntomas descritos.

¿Consejos para mejorar el reflujo gastro-esofágico?

- Manténgase en un peso saludable. El sobrepeso aumenta la presión intra-abdominal y le perjudica.
- Deje de fumar. El tabaco relaja el esfínter esofágico inferior.
- No utilice ropa que le oprima el abdomen. Evite el cinturón apretado.
- A ser posible no levante objetos pesados y evite la flexión prolongada del tronco.
- Haga comidas ligeras y frecuentes y evite las abundantes.
- Limite el consumo de alimentos grasos, chocolates, menta, café, té, bebidas con gas (especialmente colas), y alcohol. Todos provocan relajación del esfínter esofágico inferior.
- Limite el consumo de tomate, cítricos (frutas y zumos). Aportan ácidos que pueden irritar el esófago.
- Coma alimentos ricos en fibra, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
- Cene dos o tres horas antes de acostarse y evite tumbarse después de las comidas. Levante la cabecera de su cama unos 10 cm mediante la colocación de tacos de madera debajo de las patas de la cabecera, para permitir que la gravedad mantenga el contenido del estómago en su interior. El uso de almohadones no suele ofrecer buenos resultados.

Muchas personas mejoran siguiendo las recomendaciones anteriores. Los antiácidos que se venden en farmacias sin receta médica pueden ser útiles para los síntomas ocasionales.

Si no mejoro, ¿qué debo hacer?

Si sus síntomas se mantienen o son frecuentes, debe de consultar a su médico. Un examen visual del esófago, conocido como endoscopia, puede ser necesario. Frecuentemente el examen muestra que la capa que recubre el esófago por dentro está inflamada e irritada por el ácido del estómago. Este problema conocido como **esofagitis** requiere habitualmente tratamiento médico.

El tratamiento se basa en medicamentos que bloquean la producción de ácido en el estómago. Sólo una mínima parte de las personas que presentan este problema necesitan cirugía para corregir su enfermedad.