

Manejo de la enfermedad por reflujo gastroesofágico

Modificaciones de estilo de vida sugeridas para pacientes con GERD

Evite las comidas grandes.

Evite los alimentos ácidos (cítricos y productos a base de tomate), el alcohol, las bebidas con cafeína, el chocolate, la cebolla, el ajo y la menta.

Disminuir el consumo de grasa en la dieta.

Evite acostarse dentro de tres a cuatro horas después de una comida.

Evite medicamentos que puedan potenciar los síntomas de ERGE, incluidos los bloqueadores del canal de calcio, agonistas beta, agonistas alfa-adrenérgicos, teofilina, nitratos y algunos sedantes.

Eleve la cabecera de la cama de 10 a 20 cm (4 a 8 pulgadas).

Evite usar ropa ajustada alrededor de la cintura.

Perder peso.

Deja de fumar.