

## Consejos higiénico-dietéticos para pacientes con reflujo gastroesofágico y faringolaríngeo<sup>1,2</sup>



### ALIMENTACIÓN

- Comer lentamente y masticando bien. Es aconsejable reducir las comidas copiosas que favorecen el reflujo y en su lugar realizar comidas frecuentes (5/6 veces diarias).
- Evitar: café, alcohol, chocolate, frutas ácidas, tomate, vinagre, picantes y bebidas con gas.
- Reducir el consumo de: leche entera y sus derivados, los fritos, la mantequilla y comidas procesadas.
- Especialmente por la noche: lo ideal es una cena ligera entre 2 y 3 horas antes de acostarse que no incluya ninguno de los alimentos arriba mencionados.
- Es recomendable combatir el estreñimiento (con suficiente agua y fibra) ya que el aumento de presión abdominal que se produce, favorece el reflujo.



### HÁBITOS

- Evitar el tabaco.
- Evitar el uso de prendas de vestir ceñidas como cinturones apretados, corsés, fajas, etc.
- No tumbarse después de las comidas.
- Dormir con el tronco superior algo incorporado, elevando la cabecera de la cama unos 10 o 15 centímetros.
- Acostarse sobre el lado izquierdo.
- Evitar o controlar las situaciones de ansiedad o estrés.
- Determinados fármacos como la aspirina, los AINE, los anticonceptivos y los antidepresivos pueden favorecer el reflujo.
- Controlar el peso, ya que el sobrepeso influye de manera negativa en el curso de la enfermedad.

AINE: antiinflamatorios no esteroideos

<sup>1</sup>Documento de actualización de la guía de práctica clínica sobre la enfermedad por reflujo gastroesofágico en el adulto. Asociación Española de Gastroenterología, 2019.

<sup>2</sup>Actualización en el manejo de los pacientes con acidez y/o reflujo en atención primaria y farmacia comunitaria. Aval: SEMERGEN/SEFAC, 2019.