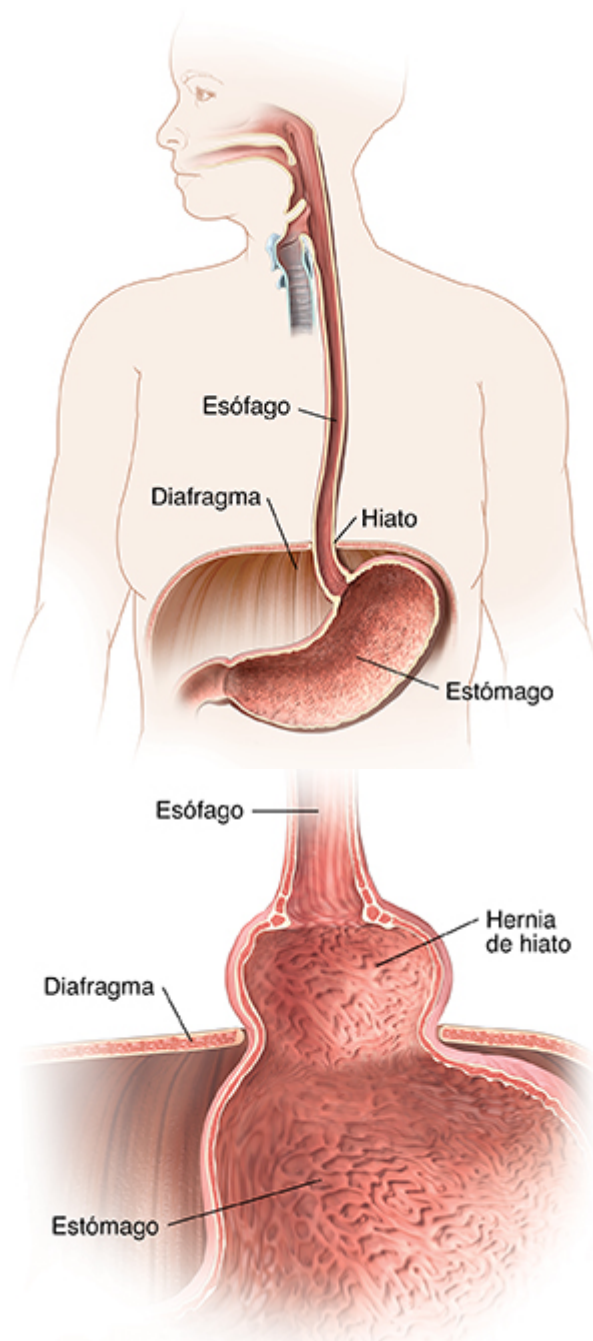


# Qué es una hernia de hiato

Una hernia de hiato se produce cuando el área donde se unen el estómago y el esófago se abulta por el diafragma hacia la cavidad torácica. En algunos casos, parte del estómago puede sobresalir por encima del diafragma. El ácido del estómago puede desplazarse hacia arriba hacia el esófago, lo que causa los síntomas. Los síntomas suelen asociarse con la enfermedad por reflujo gastroesofágico. Es posible que una persona solo se entere de su hernia cuando aparece en una radiografía con otro fin.



## Qué podría sentir

El hiato es un orificio normal en el diafragma. El esófago pasa a través de este orificio hasta el estómago. En algunos casos, parte del estómago puede sobresalir por encima del diafragma. El bulto que se forma es lo que se llama hernia. El ácido del estómago puede desplazarse hacia arriba hacia el esófago, lo que causa los síntomas.

---

Cuando usted come, el músculo del hiato se relaja y permite que los alimentos pasen hasta el estómago. Se vuelve a tensionar para mantener los alimentos y los ácidos estomacales dentro del estómago.

Muchas personas con hernias de hiato presentan síntomas leves. Puede notar estos síntomas de enfermedad por reflujo gastroesofágico:

- Acidez u otras molestias en el pecho
- Sensación de pesadez en el pecho después de una comida
- Eructos frecuentes
- Sabor ácido en la boca
- Dificultad para tragar

## Tratamiento de los síntomas

Si se le diagnosticó una hernia de hiato, estos consejos pueden ayudarlo a mejorar los síntomas:

- **Baje el exceso de peso.** El peso adicional ejerce presión en el estómago y el esófago.
- **No se acueste después de comer.** Siéntese durante al menos una hora después de comer. Acostarse inmediatamente después de comer puede aumentar los síntomas.
- **No consuma ciertos alimentos y bebidas.** Estos incluyen los alimentos grasos, el chocolate, el café, las mentas, la cafeína y otros alimentos que le causen síntomas.
- **No fume ni beba alcohol.** Esto puede empeorar los síntomas.
- **Analice sus medicamentos.** Hable de sus medicamentos con su proveedor de atención médica. Muchos medicamentos pueden causarle síntomas.
- **Considere tomar un antiácido.** Hable con su proveedor de atención médica sobre sus síntomas y medicamentos con o sin receta que pudieran serle útiles.
- **De ser necesario, consulte acerca de la cirugía.** La cirugía es una opción de tratamiento para algunas personas. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a decidir si la cirugía es adecuada para usted.