
Instrucciones de alta para la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando el ácido estomacal sube desde el estómago hasta el esófago. El esófago es el conducto que se extiende desde la boca hasta el estómago. Todas las personas tienen algo de reflujo. Pero si esto ocurre con frecuencia, puede recibir tratamiento. Los síntomas que se producen por el reflujo también pueden tratarse.

Cuidados en el hogar

Estas sugerencias de cuidados en el hogar le permitirán controlar la ERGE:

- Mantenga un peso saludable. Obtenga ayuda para perder el exceso de peso.
- No se acueste después de las comidas.
- No coma demasiado tarde por la noche.
- Eleve de 10 a 15 cm (de 4 a 6 pulgadas) la cabecera de su cama. Para ello, puede colocar bloques de madera o elevadores de cama debajo de la cabecera. También puede colocar una cuña debajo del colchón.
- No use ropa ajustada.
- No consuma alimentos o bebidas que puedan producirle malestar estomacal. Esto incluye alimentos y bebidas que contengan lo siguiente:
 - Alcohol
 - Grasas
 - Chocolate
 - Cafeína
 - Menta verde o menta
 - Cítricos o jugos ácidos
 - Pimienta, ajo, cebolla o condimentos parecidos
- Hable con el proveedor de atención médica si toma medicamentos. Algunos medicamentos pueden empeorar los síntomas de la ERGE. Por ejemplo:
 - Bloqueadores de los canales del calcio
 - Teofilina
 - Medicamentos anticolinérgicos, como la oxibutinina o la benztropina
- Comience un programa de ejercicio físico. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuál es la mejor manera de empezar. Puede beneficiarse de actividades sencillas como caminar o hacer jardinería.

-
- Si fuma, tome medidas para dejar de hacerlo. Únase a un grupo para dejar de fumar a fin de aumentar sus probabilidades de lograrlo.
 - Limite el consumo de alcohol.
 - Si le recetaron medicamentos para tratar la ERGE, tómelos según las indicaciones. No omita ninguna dosis.
 - No tome medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) de venta libre, a menos que el proveedor de atención médica se lo indique. Estos incluyen la aspirina y el ibuprofeno.
 - Hable con su proveedor de atención médica sobre el tratamiento en caso de que esté embarazada. La ERGE puede ocurrir o empeorar durante el embarazo.

Seguimiento

Programe una visita de control según le indique nuestro personal.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor en el cuello, en el pecho o en la espalda
- Atragantamiento, tos, dificultad para respirar o sibilancias

Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame enseguida a su proveedor de atención médica si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para tragar
- Dolor al tragar
- Sensación de que la comida se le queda atascada en el pecho o en la garganta
- Acidez estomacal que le provoca vómito
- Vómitos con sangre o un material parecido al café molido
- Heces de color negro o alquitranadas
- Más saliva de lo habitual
- Pérdida de peso cuando no pretende bajar de peso
- Ronquera o dolor de garganta que no se alivia