



## Reflujo laringofaríngeo (RLF)



### Descripción general

Esta es una irritación de la garganta que se produce cuando el ácido estomacal sube a la garganta. Normalmente, este ácido se mantiene en el estómago con la ayuda de un músculo llamado "esfínter esofágico inferior". Pero, si este músculo no cierra de manera adecuada, puede permitir que el ácido escape y suba por el esófago a la garganta. A esto lo llamamos "reflujo".

### Causas

¿Por qué algunas personas sufren de RLF? En algunos casos está relacionado con el envejecimiento. Es más común en las personas mayores y en aquellos que tienen sobrepeso o están muy estresados. Puede estar relacionado con su dieta. Y es más probable que tenga este problema si a menudo usa ropa ajustada que ejerza presión sobre su abdomen.

### Síntomas

El RLF hace que sienta la garganta irritada. Es posible que tenga ronquera y tos. Puede sentir que tiene un bulto o mucosidad en la garganta y puede sentir la necesidad de eliminarlo. Y, puede ser que tenga dificultad para tragar.

### Tratamiento

La mayoría de las personas manejan el RLF con medicamentos de venta libre para controlar el ácido estomacal y con cambios en el estilo de vida. Comer una dieta poco condimentada y porciones más pequeñas y frecuentes puede ser de ayuda. Si tiene sobrepeso, pierda los kilos de más. Evite el alcohol, la cafeína y los productos de tabaco. No coma antes de acostarse y duerma con la cabeza elevada. Si todo esto no es suficiente, su proveedor de atención médica creará un plan de atención que sea adecuado para usted.