

En algunas personas, el ácido gástrico puede filtrarse del estómago a la garganta y el esófago, el tubo que va de la boca al estómago. A esto se le llama reflujo. Este puede causar dolor y espasmos musculares en la garganta. También puede dañar su esófago.

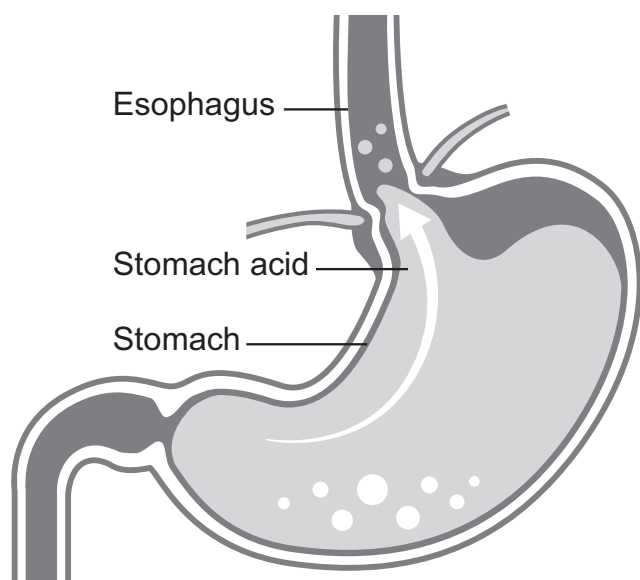


Figura 1. Reflujo gástrico.

Señales de reflujo ácido

Es posible que padezca una combinación de estas señales:

- Sensación de ardor en el pecho que se puede extender a la garganta
- Gusto amargo en su boca
- Dificultad para tragar
- Tos seca, ronquera o garganta irritada
- Vomitar comidas o líquidos amargos, especialmente al estar acostado
- Sentir una masa en la garganta

Consejos para el manejo del reflujo ácido

Cambiar lo que come y cuándo come le puede ayudar a mejorar el reflujo ácido.

- Haga comidas a lo largo del día. No se salte el desayuno ni el almuerzo. Evite las comidas abundantes durante las noches.
- Evite alimentos condimentados.

- Manténgase alejado de alimentos de temperatura muy fría o muy caliente.
- Asegúrese de masticar bien antes de tragar.
- No ingiera alimentos ni bebidas de 2 a 4 horas antes de ir a dormir.
- Evite alimentos que puedan empeorar el ácido estomacal:
 - Alcohol
 - Chocolate
 - Jugos cítricos
 - Café y té
 - Alimentos grasosos
 - Alimentos fritos
 - Leche, 2% o entera
 - Nueces
 - Dulces con sabores fuertes, mentas, goma de mascar y refrescante de aliento

Estos son otros cambios que le pueden ayudar.

- Después de comer, espere dos horas antes de acostarse.
- Duerma con su cabeza entre 4 y 8 pulgadas más alto que su corazón.
- Use ropa que le quede floja alrededor del pecho y el vientre.
- Limite la cantidad de veces que se agacha o se inclina hacia adelante, en especial cuando su estómago está lleno.
- Trate de respirar desde el vientre cuando sienta síntomas de reflujo. Empuje su vientre hacia afuera cuidadosamente mientras inhala y retráigalo hacia adentro mientras exhala.
- Tómese un tiempo diario para hacer actividades que disminuyan sus niveles de tensión. Esto podría incluir caminar, meditar o pasatiempos que disfrute.

Hable con sus médicos oncólogos

Hable con su equipo de médicos oncólogos antes de tomar cualquier medicamento de venta libre para el reflujo gástrico o la acidez estomacal.

Si el reflujo gástrico se da más de dos veces por semana o interfiere con su vida diaria, hable con sus médicos oncólogos sobre medicamentos que le pueden ayudar.

El sobrepeso puede empeorar el reflujo gástrico. Hable con sus médicos oncólogos antes de iniciar cualquier programa de pérdida de peso.