

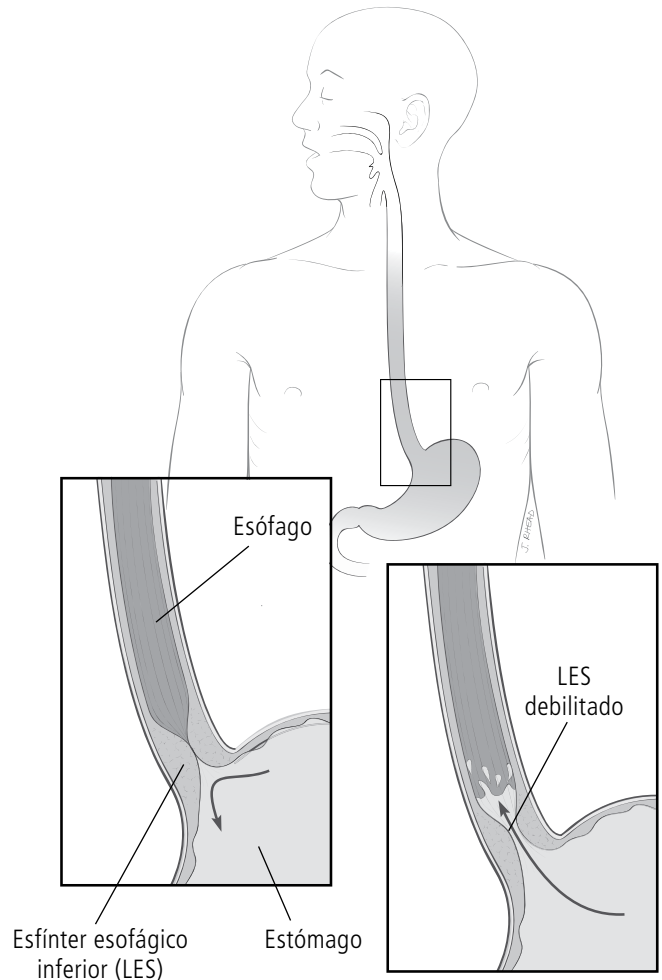
GERD (enfermedad de reflujo gastroesofágico)

Un gusto ácido en la parte de atrás de la garganta. Acidez gástrica que no para. Tos que simplemente no se detiene. Si experimenta estos síntomas con regularidad, es posible que padezca de **GERD** (abreviatura de **enfermedad de reflujo gastroesofágico**). Es un problema común y que, por lo general, puede curarse con tratamiento. Sin embargo puede causar problemas más graves si lo ignora.

¿Qué es la GERD?

La GERD es una enfermedad en la cual los alimentos y ácidos en el estómago vuelven a subir hacia el esófago. Esto se denomina **reflujo**. El ácido estomacal del reflujo puede irritar el esófago y causar acidez, indigestión y problemas para tragar. Cuando el reflujo continúa, se convierte en GERD. El reflujo puede ocurrir así:

- 1 Normalmente**, cuando traga, los alimentos bajan desde la boca por el esófago y llegan al estómago. A medida que llegan al estómago pasan por un músculo con forma de anillo llamado **esfínter esofágico inferior (LES, por sus siglas en inglés)**. El LES funciona correctamente cuando se abre para permitir que los alimentos entren en el estómago y se cierra para evitar que los alimentos y ácidos estomacales vuelvan a subir.
- 2 Cuando el LES está debilitado** los alimentos y ácidos estomacales pueden volver a desplazarse hacia arriba hasta el esófago y la garganta, causando el **reflujo**.



Llame a su médico	Llame a su médico INMEDIATAMENTE
<p>Llame a su médico si tiene problemas continuos con alguno de los siguientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acidez gástrica o dolor en el pecho con frecuencia, en especial cuando está acostado: • Dificultades para tragar • Líquidos con gusto ácido que suben hasta la boca • Mucha tos durante un tiempo prolongado • Dificultad para respirar o carraspeo • Síntomas que empeoran cuando come, se inclina o se acuesta 	<p>Llame a su médico inmediatamente si siente los síntomas que se enumeran a continuación. Estos síntomas pueden indicar condiciones médicas más serias, como un problema cardíaco o una úlcera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vómitos con sangre roja o sangre con aspecto a café molido • Deposición de materia fecal negra, alquitranada o con sangre • Pérdida de peso repentina

¿Cómo se trata la GERD?

La GERD con frecuencia se atiende haciendo cambios en el estilo de vida. Estos cambios se enumeran a continuación. Si los síntomas persisten, el médico podría recomendarle seguir algún tratamiento clínico. En algunos casos, puede ser necesario practicar una cirugía.

Cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida que se enumeran a continuación pueden reducir la irritación del esófago. Con frecuencia, incluso, pueden corregir las formas leves de GERD.

- **No se acueste durante 2 horas después de comer.** Tampoco se incline flexionando la cintura. Permita que la gravedad ayude con la digestión.
- **Evite los alimentos que causan síntomas.** Éstos con frecuencia incluyen los alimentos grasosos, los alimentos picantes, el chocolate, las cebollas, la salsa de tomate, las bebidas carbonatadas y la menta.
- **Limite el consumo de café** hasta 2 a 3 tazas por día.
- **Evite el alcohol.**
- **Evite la vestimenta ceñida** como los cinturones o pantalones ajustados o las fajas.
- **Tome un antiácido** antes de ir a dormir y entre 30 a 60 minutos después de cada comida o como lo indique su médico.
- **Revise sus medicamentos.** Consulte con el médico si está tomando determinados medicamentos, incluso sedantes, tranquilizantes y algunos tipos de medicamentos para la presión sanguínea.
- **Coma porciones más pequeñas de comida** para que el estómago no tenga que asimilar mucha comida a la vez.
- **Deje de fumar.** Si no puede dejar de fumar, por lo menos reduzca la cantidad.
- **Pierda peso adicional.** El exceso de peso puede ejercer presión sobre el estómago y causar reflujo.

Tratamientos y exámenes médicos

Cuando la GERD es de moderada a grave, el médico puede recomendarle una o más de las siguientes cosas:

- **Medicamentos con receta o de venta libre.**
El médico puede recomendarle un antiácido u otro medicamento para controlar la acidez o para fortalecer el LES. Asegúrese de tomar sus medicamentos de manera habitual y tal como lo recete su médico.
- **Endoscopia.** Este procedimiento permite que el médico observe el interior del esófago con una cámara e identifique — y a veces trate — cualquier problema.
- **Dilatación.** Este procedimiento se realiza durante la endoscopia y estira el esófago si está contraído.

Cirugía

Si los otros tratamientos no alivian la GERD, el médico puede recomendarle una cirugía denominada **funduplicatura laparoscópica**. Esta cirugía le permite al médico dar soporte al esófago y fortalecer el LES.

¿Qué sucede si no trato la GERD?

Si no trata la GERD, pueden ocurrir complicaciones. Éstas incluyen úlceras, sangrado y anemia (conteo sanguíneo bajo). La GERD a largo plazo también puede provocar la cicatrización y el estrechamiento del esófago, haciendo que sea difícil tragar, y puede producir esófago de Barrett, que es un cambio grave en las células que recubren el esófago. Entonces, si presenta síntomas, consulte a su médico. Por lo general, el tratamiento puede evitar estas complicaciones.

GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)