

INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON ESOFAGITIS POR REFLUJO O CON HERNIA DE HIATO

- Evite el sobrepeso.
- Abandone el hábito tabáquico.
- No lleve ropa que le oprima el abdomen.
- A ser posible, no levante objetos pesados y evite la flexión prolongada del tronco.
- Es mejor hacer comidas poco copiosas y frecuentes que una sol comida.
- Evite comidas y bebidas tales como: cítricos, zumos de fruta, colas otras bebidas con gas, bebidas alcohólicas de mucha graduación, chocolate, grasas, café y menta.
- Coma mucha fibra, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
- Evite cenar inmediatamente antes de acostarse y, en general, la posición de tumbado después de las comidas.
- Levante la cabecera de su cama unos 20-25 cm. mediante la colocación de tacos de madera debajo de las patas. El uso de almohadones no suele ofrecer buenos resultados.
- Tome con regularidad el medicamento prescrito.