

Manejando los síntomas

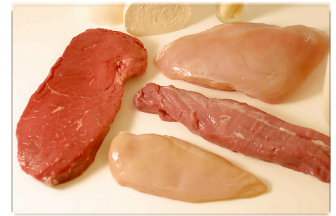
Acidez

¿Quién puede soportar una sensación de ardor justo debajo o detrás del esternón en su diario vivir? Ese ardor generalmente proviene del esófago. La buena noticia es que el hecho de hacer cambios en tus hábitos puede ayudar a prevenir la acidez gástrica y otros síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico.

Apágale el fuego a la Acidez

Para evitar disminución en apetito/consumo calórico, dolor abdominal, vómitos y deficiencias de nutrientes como (Hierro y Vitamina B12) por el uso prolongado de medicamentos para reducir la producción de ácido:

Obtén tus porciones de proteínas de habichuelas, huevos, carnes blancas magras, carne de res molida extra magra, pollo sin piel o pescado fresco. Las fuentes de proteínas deben estar preparadas sin mantequilla o demasiado aceite al horno, asadas, o a la parrilla (no frito o salteado).



Sacia tu sed con agua o jugo de manzana. Si vas a tomar vino, prefiere el blanco.



Come frutas frescas que no sean cítricas como guineos y manzanas.

En lugar de papas majadas con grasa o papas fritas, hazte una deliciosa papa al horno.

Consume poca cantidad de cebolla cruda y ajo porque podrían irritar tu estómago.



Consume gran variedad de vegetales, ya que la mayoría son altos en fibra y bajos en ácido. Come ensaladas sin tomate y asegúrate de pedir aderezo bajo en grasa y controlar la cantidad que consumes. Aderezos cremosos o vinagre pueden provocar la acidez estomacal.

Pequeños cambios, gran diferencia

Evita agacharte o hacer ejercicio inmediatamente después de comer.

Evita comer 3 a 4 horas antes de irte a dormir y no te recuestes después de comer.

Ingiera comidas pequeñas.

Evita el uso de correas o vestimentas apretadas alrededor de la cintura.

Baja de peso, si tienes sobrepeso. En algunos casos, los síntomas de reflujo desaparecen después de que una persona con sobrepeso pierde de 10 a 15 libras.

Duerme con la cabeza levantada unos 15 cm (6 pulgadas).

Deja de fumar.

Reduce el estrés. Practica con yoga, tai chi o meditación y haz más ejercicios.

Si aún no logras un completo alivio, hay medicamentos que podrían ayudar como los antiácidos.

Opta por yogur, leche y queso bajos en grasa.

Prefiere panes integrales, galletas y avena.

Si tienes deseo de una merienda salada selecciona "chips baked" y "pretzels" en lugar de papas originales.

Si tienes deseo de una merienda dulce elige galletas libres de grasa y chocolate.