

MANEJO DEL REFLUJO GASTROESOFÁGICO (GERD)

¿Qué Es el Reflujo Gastroesofágico (GERD)?

GERD (reflujo ácido) ocurre cuando los ácidos del estómago se devuelven al esófago (el tubo que conecta la boca con el estómago). El estómago puede tolerar los ácidos, pero la garganta y el esófago no pueden hacerlo. Como resultado, los ácidos del estómago en estas áreas pueden causar daños. Hasta cierto punto, todas las personas tienen reflujo ácido. El reflujo normal ocurre después de las comidas, es corto, no produce síntomas, y raramente ocurre durante el sueño. El reflujo normal se convierte en GERD cuando los síntomas ocurren frecuentemente (generalmente, por lo menos dos o tres veces por semana) o cuando el esófago se deteriora.

¿Cuáles Son las Causas de GERD?

Las anomalías del esfínter inferior del esófago (LES), un músculo al final del esófago, causan GERD. Otras causas incluyen las hernias hiatales y otras presiones en el estómago, como el embarazo. La hernia hiatal es el abultamiento de la parte superior del estómago dentro del pecho a través de una amplia abertura en el diafragma (la lámina de músculo que separa la parte inferior del tórax del abdomen).

¿Cuáles Son los Síntomas de GERD?

El síntoma más común es la acidez, una sensación de quemazón en el centro del pecho. Algunas veces se irradia a la garganta. Puede haber un sabor ácido. La acidez afecta a 10 millones de adultos en los Estados Unidos diariamente. Otros síntomas incluyen tos crónica, malestar estomacal, ronquera, estómago inflado, y silbidos al respirar. Síntomas más serios son sangrado, pérdida de peso y dificultad para tragar.

¿Cómo Se Diagnostica el GERD?

El médico se basa en los síntomas y en la respuesta del diagnóstico al tratamiento. Deben descartarse las enfermedades que pueden ser mortales, como la enfermedad cardíaca, que pueden producir síntomas similares a los de GERD. Pruebas específicas son necesarias cuando el diagnóstico no es claro o cuando existen síntomas más serios. Estas pruebas pueden incluir una serie de rayos-x del GI (aparato gastrointestinal) superior, una endoscopia (usando un endoscopio) para observar directamente el esófago y el estómago, un estudio de pH esofágico de 24 horas (para medir el ácido), y una manometría esofágica (para medir la presión del músculo esofágico).

¿Cuál Es el Tratamiento de GERD?

Las primeras opciones para el reflujo ácido leve incluyen el consumir porciones más pequeñas y el cambio en la dieta. Ciertos alimentos, como los tomates y las comidas grasas, y algunas medicinas, como la aspirina, pueden empeorar los síntomas. Medicinas sin receta médica, incluyendo los antiácidos y las medicinas que bloquean los ácidos como los bloqueadores H₂, pueden ayudar. Los antiácidos neutralizan el ácido del estómago. Los bloqueadores H₂ (por ejemplo, la ranitidina, o la famotidina) previenen o bloquean la producción del ácido del estómago. Estas drogas pueden tomarse antes de comer para prevenir la acidez. El omeprazol es una medicina sin receta médica disponible en la actualidad, la cual bloquea la acción de las células del estómago responsables de producir el ácido. Es generalmente más efectiva que los antiácidos y los bloqueadores H₂.

Las personas con síntomas severos o frecuentes pueden necesitar medicinas con receta. El médico puede realizar una operación llamada fundoplicatura para reforzar el LES.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar el GERD

- ✓ **DEBE** consumir una dieta saludable, rica en frutas, verduras y productos derivados de la leche bajos en grasa. Disminuya su consumo de grasas saturadas y totales.
- ✓ **DEBE** levantar la cabecera de su cama 6 a 8 pulgadas.
- ✓ **DEBE** mantener un peso corporal saludable.
- ✓ **DEBE** tomar las medicinas como las recomendó el médico.
- ✓ **DEBE** recordar que si no se trata, la GERD puede causar úlceras en el esófago, problemas para tragar, y células anormales en el esófago (esófago de Barrett) y aumentar el riesgo de cáncer de esófago.
- ⊗ **NO DEBE** consumir comidas que inducen el reflujo, como frutas y jugos cítricos, café, caramelos de menta, chocolate, y comidas picantes.
- ⊗ **NO DEBE** comer meriendas grandes.
- ⊗ **NO DEBE** comer meriendas en la noche.
- ⊗ **NO DEBE** acostarse inmediatamente después de comer.
- ⊗ **NO DEBE** usar ropa ajustada al cuerpo.
- ⊗ **NO DEBE** fumar o usar productos del tabaco.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American Gastroenterological Association: Tel: (301) 654-2055; Website:
<http://www.gastro.org>
- American College of Gastroenterology: Tel: (703) 820-7400; Website:
<http://www.acg.gi.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.