



*...dedicados a su salud*

## **CENTRO DE FONIATRIA Y AUDIOLOGIA**

### **DIEZ CONSEJOS PRACTICOS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD ÁCIDO PÉPTICA. CUIDAR REFLUJO QUE OCASIONA RONQUERA**

1. *EVITE ACCIONES QUE FAVOREZCAN LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA SECRECIÓN DE ÁCIDO.*

Uso sin control médico de antiinflamatorios no esteroides, alcohol y tabaco, comidas grasosas y abuso del chocolate, ajo, cebolla, col, frijoles y cítricos

2. *NO SE ACUESTE INMEDIAMENTE DESPUÉS DE INGERIR ALIMENTOS.*

El vaciamiento gástrico es favorecido por la gravedad. En posición horizontal los alimentos se retienen durante más tiempo en el estómago favoreciendo, su reflujo hacia el esófago : **agruras**.

3. *PROCURE SEGUIR UNA DIETA BALANCEADA.*

4. *DISMINUYA LAS COMIDAS COPIOSAS, MUY GRASOSAS*

5. *LIMITE EL CONSUMO DE IRRITANTES GÁSTRICOS.*

Evita el uso de café, picante y bebidas gaseosas, entre otros.

6. *TOME SUS ALIMENTOS EN HORARIOS CONSTANTES Y EVITE LARGOS PERIODOS DE AYUNO.* Los largos periodos de ayuno favorecen una mayor secreción gástrica de ácido y la presencia de gastritis.

7. *EN CASO DE MALESTAR RELACIONADO CON LA SECRECIÓN GÁSTRICA DE ÁCIDO NO SE AUTOMEDIQUE.*

Los productos de libre venta sólo calman transitoriamente los síntomas y no solucionan el problema en su origen; incluso pueden interferir con un tratamiento adecuado.

8. *APRENDA A SOBRELLEVAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS.*

Recuerde que las situaciones de estrés favorecen el desarrollo de las enfermedades relacionadas con la secreción gástrica de ácido, entre más constantes y prolongadas sean estas situaciones el paciente tendrá un riesgo mayor de cursar con este tipo de enfermedades.

9. *NO CONSUMA LECHE y PRODUCTOS LACTEOS EN DEMASÍA*


Investigaciones recientes revelan que un consumo exagerado de leche no sólo es ineficaz en el manejo de estas enfermedades sino que incluso favorece la secreción gástrica de ácido.



10. *ANTE CUALQUIER MALESTAR O DUDA CONSULTE A SU MÉDICO.*

### **DRA ROSA EUGENIA CHAVEZ CALDERON**

Directora General

Presidenta del Collegium Medicorum Theatri .(Colegio de médicos de Teatro)

Minerva 104-501 Col. Florida.Cd. de México 01030 Tel. 5556 632073  5554002770

 [www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com)  [eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)



@dradelavoz



centrodefoniatria, drarosaeugeniachavez,

worldvoicedaymexico, diamundialdelavozmexico