



...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 INMEDIATEMENTE 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 revelen 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  eugeniamchavez@hotmail.com

    @dradelavoz  centrodefoniatria,drarosaeugeniamchavez, worldvoicedaymexico,diamundialdelavozmexico