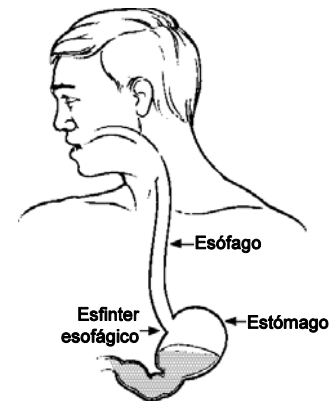


Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico (ERGE)

Las agruras consisten en una sensación quemante en el centro del pecho que ocurre frecuentemente luego de comer, agacharse, hacer ejercicio, y a veces, al estar acostado. Aproximadamente uno de cada 10 adultos tiene agruras por lo menos una vez a la semana, y uno de cada tres, mensualmente. Algunas mujeres embarazadas presentan agruras casi a diario como resultado del aumento de la presión en el abdomen y cambios hormonales. Estas agruras no tienen nada que ver con su corazón. Estos síntomas más bien indican una condición llamada enfermedad por reflujo gastroesofágico, o ERGE. Este pequeño folleto presenta algunos consejos sobre cómo aliviar las agruras causadas por esta condición.

¿Qué es ERGE?

Cuando usted traga, los alimentos pasan a través de su garganta y su esófago, hacia su estómago. Un músculo llamado esfínter esofágico inferior controla la apertura entre el esófago y el estómago y permanece cerrado herméticamente, excepto al momento de deglutir. Cuando este músculo no puede cerrarse, los contenidos ácidos del estómago pueden regresar hacia el esófago. Este movimiento retrógrado se llama reflujo. Cuando el ácido del estómago entra a la parte inferior del esófago, puede producir una sensación quemante, referida comúnmente como agruras.



Varios factores pueden explicar por qué este reflujo ocurre, y pueden dar algunas pistas sobre cómo aliviarlo. Los más importantes son:

- La posición de su cuerpo luego de comer (una postura erguida previene el reflujo)
- El tamaño de la comida (comidas pequeñas reducen el reflujo)
- El tipo de comidas que usted consume (ciertas sustancias que irritan el esófago o debilitan el esfínter pueden causar reflujo)

¿Cómo se trata la ERGE?

Para tratar la ERGE, recomendamos lo siguiente:

- Levante la cabecera de su cama más o menos 13 cm para permitir que la gravedad mantenga el contenido del estómago dentro del mismo. (No use almohadas apiladas porque esto coloca su cuerpo en una posición flexionada que agrava el problema al aumentar la presión sobre el abdomen).
- Ingiera comidas por lo menos tres a cuatro horas antes de acostarse, y evite comer al momento de acostarse.
- Coma porciones moderadas de alimentos y comidas menos copiosas.

- Mantenga un peso corporal saludable para eliminar cualquier presión intra-abdominal innecesaria debido a las libras extra.
- Limite el consumo de alimentos grasosos, chocolate, menta, café, té, aguas gaseosas (principalmente colas), y alcohol- todos los anteriores causan relajación del esfínter esofágico inferior – así como tomates, cítricos (ya sea frutas o jugos), ya que éstos proporcionan ácido adicional, el cual puede irritar el esófago.
- Deje de fumar, ya que el tabaco también relaja el esfínter esofágico inferior.
- Use cinturones flojos y ropa no muy apretada.

¿Qué debo hacer si los síntomas persisten?

Muchas personas tendrán alivio de sus agruras y de la presión que acompaña el reflujo esofágico siguiendo las recomendaciones anteriores. Los antiácidos que se venden en farmacias sin receta médica pueden ser útiles también para tratar las agruras ocasionales.

Si sus síntomas persisten, no responden al tratamiento u ocurren frecuentemente, debe de consultar a un médico para ser evaluado y tratado adecuadamente. Un examen visual del esófago, conocido como endoscopia, puede ser necesario. Frecuentemente, este examen muestra que la capa que recubre el esófago está severamente inflamada e irritada por el ácido del estómago. Este problema, conocido como esofagitis, puede producir sangrado y dificultad para tragar, pudiendo ser necesario tratamiento médico, el cual involucra generalmente el bloqueo de la producción de ácido en el estómago o el aumento de la fuerza del esfínter esofágico inferior para poder cerrar la apertura del estómago.

Los cambios en el estilo de vida y los medicamentos descritos anteriormente proveen alivio para la mayor parte de personas que padecen de reflujo esofágico. Algunos medicamentos de venta sin receta médica, tales como el antiácido Tums, Roloids, Malos, Zantac, Tagamet, Pepcid o Axid pueden aliviar los síntomas de reflujo. Los pacientes con síntomas más severos o aquellos pacientes que han usado antiácidos por más de dos semanas deben de consultar a su médico, quien les puede recetar medicamentos tales como:

- Medicamentos que cierran la válvula inferior, como reglan o cisaprida.
- Medicamentos que controlan o eliminan el ácido, tales como los antagonistas de receptores H₂, omeprazol y lanzoprazol.

Sólo una minoría de las personas necesitan cirugía para corregir esta enfermedad.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 2005.