Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE)

En esta información se explican las causas y los síntomas de la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE) y cómo tratarla.

Información acerca de la ERGE

La ERGE es un trastorno en el que el contenido del estómago regresa al esófago. El esófago es el conducto por el que pasan los alimentos y líquidos que vienen de la boca y se dirigen al estómago (véase la figura 1).

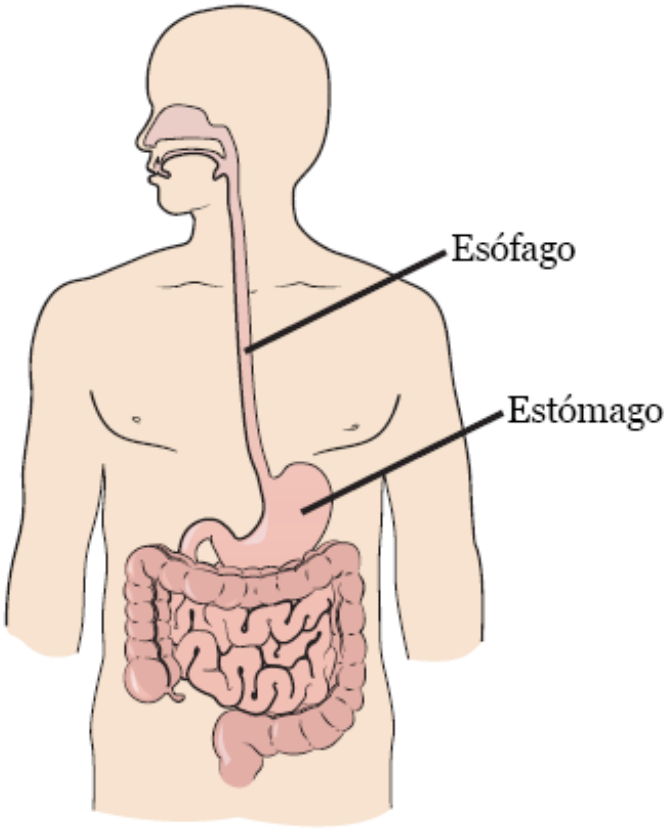


Figura 1. El esófago y el estómago

La ERGE puede causar esofagitis. Esto ocurre cuando el revestimiento del

esófago está inflamado (enrojecido e hinchado). Si la esofagitis no se trata, puede causar úlceras (llagas), sangrado y estrechamiento del esófago. También puede aumentar el riesgo de padecer cáncer esofágico.

Causas de la ERGE

La ERGE puede ser causada por muchas cosas, entre ellas:

- Comer grandes cantidades.
- Comer y beber cantidades grandes de:
  - Alimentos fritos o grasosos.
  - Alimentos picantes.
  - Cítricos, como naranjas, limones, pomelos y limas.
  - Chocolate.
  - Menta.
  - Tomates.
  - Bebidas con cafeína, como café, té y refrescos.
- Hacer ejercicio después de comer.
- Acostarse, sobre todo después de comer. Esto puede facilitar la regurgitación de los alimentos (cuando la comida pasa del estómago al esófago). Esto puede crear un sabor ácido y agrio en la boca, causado por el líquido estomacal.
- Fumar.
- Consumir alcohol.
- Tener una hernia de hiato (cuando la parte superior del estómago sobresale hacia el diafragma). El diafragma es el músculo que separa el abdomen (vientre) del pecho.
- Embarazo.
- Obesidad (tener una alta cantidad no saludable de grasa corporal).
- Presión en el abdomen. Eso puede suceder si:

- Tiene tensión al defecar debido a estreñimiento (defecar menos de lo normal).
- Tiene tensión al toser, agacharse o levantar objetos.
- Se pone pantalones que queden muy ajustados en la cintura. Esa presión aprieta el contenido del estómago hacia arriba y hacia el esófago.

Síntomas de la ERGE

Los síntomas de la ERGE podrían incluir:

- Ardor de estómago que suele producirse entre 30 y 60 minutos después de comer.
- Regurgitación.
- Dificultad en la deglución.
- Dolor de pecho.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Sensación de tener un nudo en la garganta.

Cómo tratar la ERGE

La meta del tratamiento de la ERGE es reducir los síntomas. La mayoría de las personas se sienten mejor con medicamentos y cambios en el estilo de vida.

Las siguientes son algunas maneras de reducir los síntomas de la ERGE:

- No coma comidas abundantes. Haga comidas más pequeñas y más frecuentes. Esto le permitirá comer la misma cantidad de alimentos, pero en porciones más fáciles de digerir.
- No se acueste durante al menos 2 a 3 horas después de comer.
- Evite comer refrigerios tarde en la noche.
- Evite algunos alimentos como:

    - Caramelos, chicles y pastillas de menta.
    - Alimentos fritos o grasosos.
- Evite algunas bebidas como:
    - Jugos ácidos, como el jugo de naranja.
    - Alcohol.
    - Té de menta y hierbabuena.
    - Bebidas con cafeína, como café y té.
    - Bebidas gasificadas, como los refrescos.
- Tome antiácidos (medicamentos que alivian la acidez en el estómago) o siéntese en posición vertical para reducir la acidez.
- No fume cigarrillos ni consuma otros productos derivados del tabaco. MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507 o pregunte a su proveedor de cuidados de la salud de MSK.
- Use bloques para elevar la cabecera de su cama o duerma sobre una almohada cuña para que la parte superior del torso esté elevado. Esto puede aliviar los síntomas nocturnos. Puede comprar una almohada cuña en su farmacia local o en una tienda de artículos médicos.
- Evite poner presión en el abdomen.
    - Limite el agacharse y el ejercicio enérgico después de comer.
    - Evite usar ropa ajustada.
- Evite o controle el estreñimiento. Lea *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation) para obtener más información.
- Mantenga un peso saludable mediante la dieta y la actividad física. Lea *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health) para obtener más información sobre cómo tomar decisiones saludables en cuanto a la alimentación y el ejercicio.

- Tome los medicamentos que le recete su médico y siga las instrucciones.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Sus síntomas no mejoran después de intentar los tratamientos anteriores.
- Tiene problemas para tragar.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) - Last updated on October 18, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center