



Acid Reflux (GERD)

The esophagus carries food from the mouth to the stomach. **Gastroesophageal reflux disease**, or **GERD**, occurs when the lower esophageal sphincter (LES), or muscle ring, does not close properly and stomach contents leak back, or reflux, into the esophagus.

When refluxed stomach acid touches the lining of the esophagus, it causes a burning sensation in the chest or throat called **heartburn**. When fluid is tasted in the back of the mouth it is called **acid indigestion**. Occasional heartburn is common, but does not mean one has GERD. **Heartburn that occurs more than twice a week may be considered GERD** and it can eventually lead to more serious health problems if not controlled, such as **esophagitis** (an inflamed lining of the esophagus).

Causes

- Hiatal hernia
- Alcohol
- Obesity
- Pregnancy
- Smoking
- Citrus fruits
- Chocolate
- Caffeine (coffee and cola)
- Fatty and fried foods
- Garlic and onions
- Mint flavorings
- Spicy foods
- Tomato-based foods (sauce, chili, and pizza)

Lifestyle Changes

- If you smoke, stop.
- Do not drink alcohol.
- Lose weight if needed.
- Eat smaller meals.
- Wear loose-fitting clothing.
- Avoid lying down for 3 hours after a meal.
- Raise the head of your bed 6 to 8 inches by putting blocks of wood under the bedposts — just using extra pillows will not help.



Reflujo (GERD)

El esófago lleva alimento de la boca al estómago. **La enfermedad del reflujo**, o **GERD**, ocurre cuando el esfínter esofágico bajo, o el anillo muscular, no cierra apropiadamente y permite el escape del ácido gástrico, o reflujo, hacia el esófago.

Cuando el ácido del estómago toca las paredes del esófago, causa una sensación de ardor en el pecho o la garganta llamada **acidez**. Acidez ocasional es común, pero no significa que uno tiene GERD.

Cuando la acidez ocurre más frecuentemente, por ejemplo dos veces a la semana o más, puede ser ya considerado GERD y puede ocasionar problemas más graves de la salud si no es controlado.

Las Causas

- Hernia hiatal (Es una condición en la cual parte del estómago es empujada a través del diafragma)
- Bebidas alcohólicas
- La obesidad
- El embarazo
- Fumar
- Frutas cítricas
- Chocolate
- Cafeína (café y cola)
- Comidas grasosas o fritas
- Ajo y cebollas
- Productos con sabor a menta
- Alimentos picantes
- Salsas a base de tomate

Cambie Su Estilo De Vida

- Pare de fumar.
- No beba alcohol.
- Pierda peso si lo necesita.
- Coma comidas más pequeñas.
- No use ropa apretada.
- Evite acostarse por 3 horas después de una comida.
- Levante la cabeza de su cama de 6 a 8 pulgadas, poniendo bloques de madera bajo los pilares de la cama. Añadir almohadas no ayudará.