



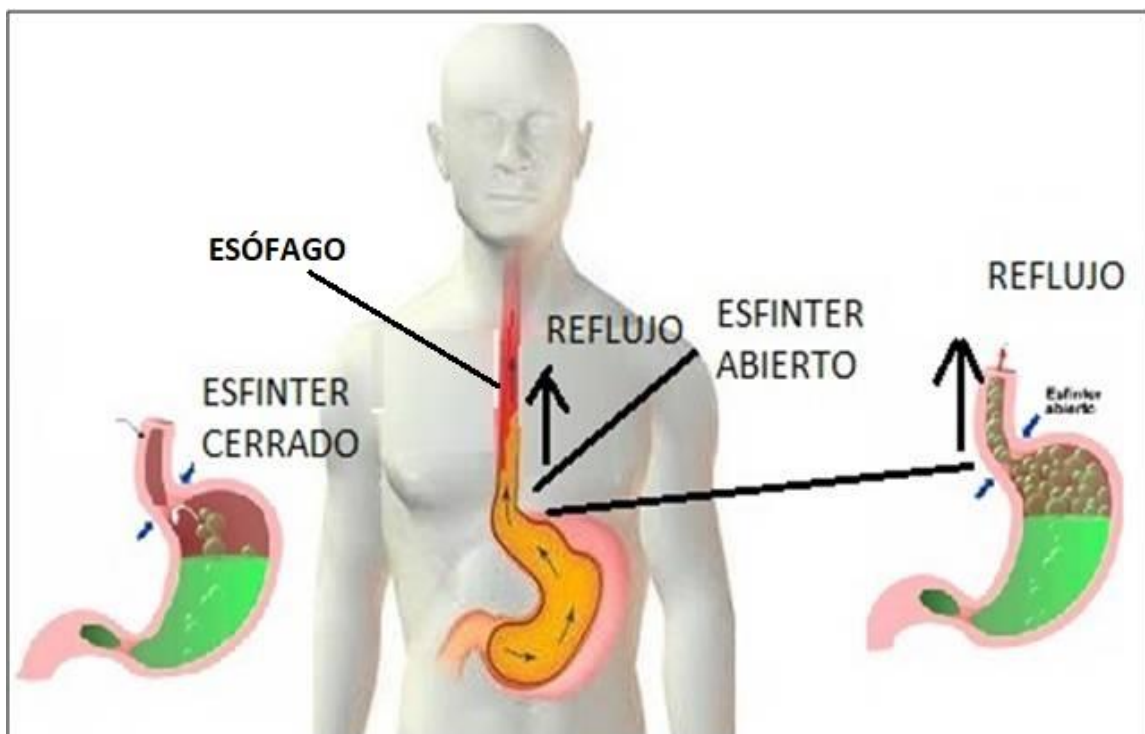
## **REFLUJO GASTROESOFÁGICO**

### **¿Qué es y por qué se produce?**

*El reflujo gastroesofágico (RGE) es muy común en nuestros niños. Es una patología que todos presentamos en algún momento y que se hace más frecuente con la edad.*

*El reflujo se debe a una alteración de la motilidad del esófago y del cierre del esfínter que separa el esófago del estómago. En medicina, un esfínter es una especie de anilla que abre y cierra conductos.*

*Cuando la comida entra en el estómago, el esfínter se cierra para continuar con el proceso digestivo. Cuando esta "anilla" no se cierra del todo, el alimento y los ácidos del estómago suben hacia el esófago y se produce lo que se llama "regurgitación" con las consiguientes molestias.*



Reflujo <https://www.youtube.com/watch?v=6Twy1mA3tqw>

## **¿Cuáles son los síntomas?**

- *Vómitos.*
- *Dolor e irritabilidad injustificada.*
- *Rechazo a la comida.*
- *Hipersalivación.*
- *Distonías o hipertonías del cuello y cara.*
- *Pérdida de esmalte dental (erosiones), caries y problemas de encías (gingivitis).*
- *Anemia y malnutrición.*
- *Problemas respiratorios como apnea, asma, tos crónica e infecciones respiratorias de repetición.*

## **¿Qué podemos hacer?**

*Además del tratamiento farmacológico que prescriba el médico, en casa debemos:*

- *Mantener un horario regular de comidas.*
- *Variar los alimentos para conseguir una dieta lo más equilibrada y completa posible.*
- *Fraccionar la ingesta en 5-6 tomas diarias de pequeño volumen y comer despacio masticando bien los alimentos.*
- *Procurar no tomar alimentos al menos 2-3 horas antes de acostarse o tumbarse.*
- *Evitar el ejercicio o el movimiento excesivo después de las comidas.*
- *Dormir en posición incorporada durante la noche, con la cabecera de la cama elevada unos 15 cm o colocar una cuña de 20 cm de alto.*
- *Utilizar ropa ancha y holgada.*
- *Procurar que no esté "apretado" en la silla.*
- *Limitar la ingesta de líquido durante las comidas para no aumentar demasiado el volumen del contenido gástrico.*
- *Evitar alimentos y bebidas a temperaturas extremas.*
- *Cocinar evitando añadir grasa al alimento. Mejor hervir, escalfar, hacer al vapor, al horno, al papillote, a la plancha.*
- *Se desaconsejan los fritos, rebozados y empanados, conservas, comidas precocinadas, picantes y especiados, comidas flatulentas, saladas y ácidas.*
- *Utilizar preferentemente el aceite de oliva para cocinar y en crudo para aliños.*
- *Evitar el café, bebidas con gas y bebidas alcohólicas.*

*Servicio de logopedia*