



## RECOMENDACIONES REFLUJO FARINGO-LARINGEO

Ocurre cuando el ácido del estómago llega al esófago, laringe y faringe (garganta) irritándolos. Generalmente no se presenta ardor en la boca del estómago. Los síntomas comunes son: Ronquera, moco en la garganta, carraspeo, goteo-postnasal, tos, dolor o irritación de garganta, “atragantamiento”, dificultad para tragar o la sensación de “algo” en la garganta.

### ¿Cómo se trata?

La base es una dieta diaria adecuada, modificaciones en los hábitos generales, medicamentos específicos y en algunos casos cirugía y revisión por el gastroenterólogo.

### ¿En cuánto tiempo se observa mejoría?

Puede tomar de 4 a 6 semanas para que curen el esófago y la garganta y en ocasiones puede ser necesario hasta 3 o 4 meses para que se resuelva por completo.

### ¿Qué problemas puede causar a futuro?

A largo plazo puede causar úlceras en la laringe, en el esófago, granulomas, problemas en las cuerdas vocales, neumonía, esófago de Barret, y en algunos casos cáncer.

### RECOMENDACIONES

1. Sea constante y tome la medicación tal y como se le ha indicado hasta la próxima revisión.
2. Evite las comidas y sobre todo las cenas copiosas. Consuma alguna colación ligera en la mañana y tarde.
3. Eleve la cabecera de la cama unos 10 cm (no eleve la almohada).
4. Deje de fumar cuanto antes.
5. Restrinja o suprima en la medida de lo posible los siguientes alimentos:
  - Alcohol (sobre todo a partir de las 18:00h).
  - Chocolate, café, té y menta
  - Galletas, pan dulce, tamales, grasas vegetales.
  - Leche entera.
  - Salsas, picantes, comidas demasiado especiadas, jitomate, ajo, mostaza, mayonesa y vinagre.
  - Comidas aceitosas.
  - Grasas animales.
  - Bebidas gaseosas.
6. No utilice prendas que le compriman el abdomen (cinturones, fajas o faldas demasiado apretadas).

### Alimentos permitidos:

- Carne de res magra, Pescado, pollo cocido o rostizado sin piel.
- Frutas frescas (Excepto: naranja, limón, mandarina, toronja, fresa y guayaba)
- Quesos no fuertes, requesón y leche reducida en grasa.
- Tortilla y pan blanco
- Infusiones herbales (Manzanilla, hierbabuena)
- Verduras