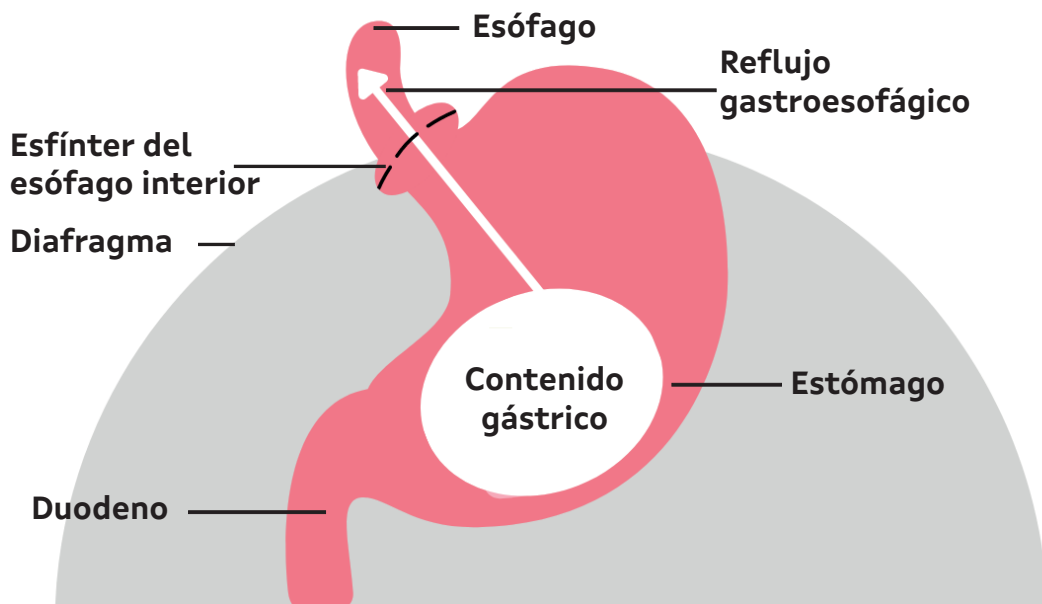


## ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE)

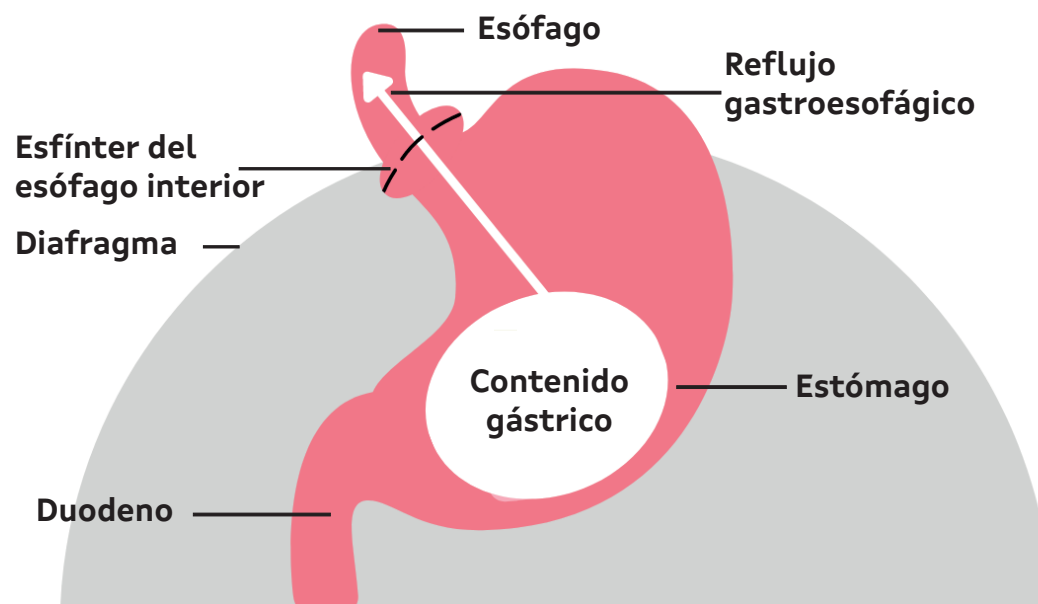
Consiste en el ascenso del contenido del estómago hacia el esófago, lo que provoca ardor, sensación de regurgitación o tos crónica.



El cambio de hábitos es clave para el control de esta enfermedad

## ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE)

Consiste en el ascenso del contenido del estómago hacia el esófago, lo que provoca ardor, sensación de regurgitación o tos crónica.



El cambio de hábitos es clave para el control de esta enfermedad



## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite consumir **café, té** (si es fuerte), **chocolate, bebidas con gas y zumos cítricos**
- 2 No consuma **alcohol ni tabaco**
- 3 Evite las **comidas copiosas**
- 4 Duerma sobre el **costado izquierdo** y levante el cabezal de la cama **20 cm.**
- 5 No use **prendas ajustadas** a nivel abdominal
- 6 Evite los **esfuerzos físicos** que aumenten la presión en el abdomen
- 7 Si tiene **sobrepeso** es conveniente adelgazar
- 8 Mastique bien y **coma y beba con calma**
- 9 Espere mínimo **3 horas** para acostarse después de comer
- 10 Relativice los problemas, **controle el estrés** y acuda a un especialista en caso necesario



## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite consumir **café, té** (si es fuerte), **chocolate, bebidas con gas y zumos cítricos**
- 2 No consuma **alcohol ni tabaco**
- 3 Evite las **comidas copiosas**
- 4 Duerma sobre el **costado izquierdo** y levante el cabezal de la cama **20 cm.**
- 5 No use **prendas ajustadas** a nivel abdominal
- 6 Evite los **esfuerzos físicos** que aumenten la presión en el abdomen
- 7 Si tiene **sobrepeso** es conveniente adelgazar
- 8 Mastique bien y **coma y beba con calma**
- 9 Espere mínimo **3 horas** para acostarse después de comer
- 10 Relativice los problemas, **controle el estrés** y acuda a un especialista en caso necesario