

Reflux gastroesofàgic

Què menjar per prevenir l'acidesa?

- Feu 5 àpats al dia
- Eviteu els àpats copiosos
- Aliments a evitar:
 - Begudes amb gas
 - Alcohol
 - Tabac
 - Menjars grassos
 - Menjars picants
 - Cafè / Te
 - Xocolata
 - Ceba / All



Podeu fer exercici?

- Sí, és aconsellable per evitar el sobrepès, reduir el sedentarisme i fomentar l'activitat física regular.

Quins hàbits per dormir podeu adoptar?

- Sopeu lleuger
- Sopeu entre 2 i 3 hores abans d'anar a dormir
- Intenteu dormir de costat, preferiblement sobre el costat esquerre
- Elevaeu el capçal del llit



Quan heu de consultar el metge?

- Cal consultar el metge si es presenten símptomes més de dues vegades per setmana:
 - Cremor d'estómac
 - Acidesa
- També cal consultar si els símptomes interfereixen en la vida quotidiana.



Reflujo gastroesofágico

¿Que comer para prevenir la acidez?

- Comer 5 veces al día
- Evitar comidas copiosas
- Alimentos a evitar:
 - Bebidas con gas
 - Alcohol
 - Tabaco
 - Comidas grasas
 - Comidas picantes
 - Cafe / Te
 - Chocolate
 - Cebolla / Ajo



¿Puedo hacer ejercicio?

- Sí, es aconsejable evitar el sobrepeso, evitar el sedentarismo y practicar ejercicio físico.

¿Que habitos para dormir puedo hacer?

- Cena ligera.
- Cenar 2-3 horas antes de ir a dormir.
- Intentar dormir del lado izquierdo.
- Elevar la cabecera de la cama.



¿Cuándo debo consultar al médico?

- Debe consultar al médico si presenta síntomas mas de dos veces a la semana:
 - Ardor estómago
 - Acidez
- Debe consultar al médico si los síntomas interfieren en su vida habitual.

