

REFLUJO ÁCIDO

El reflujo ácido (gastroesofágico), que cursa con una sensación de ardor o quemazón, en especial después de las comidas, se produce por una función alterada del esfínter esofágico. Se trata de una condición cada vez más presente en nuestra sociedad, debido principalmente a una alimentación poco saludable, alta en alimentos procesados (envasados), masas, bebidas gaseosas, frituras, azúcar, etc. De esta forma, realizar un cambio en la alimentación es el primer paso que podemos dar camino a la recuperación.

Principales causas

El reflujo ácido es causado por el aumento de ácido hasta el esófago. El ácido entra al esófago debido a una "válvula con fugas" que no puede cerrarse de manera correcta, por lo que los jugos gástricos se escapan por la "tubería". Entre otros factores que propinan el reflujo están:

- Hernia hiatal
- Edad avanzada
- Embarazo
- Comidas grandes
- Tabaco
- Ciertos medicamentos
- Infección por H. pylori
- Deficiencia de magnesio

Síntomas

Los síntomas más comunes del reflujo ácido son un ardor en "la boca del estómago" o un dolor fuerte y "quemante" en el pecho.

Otros síntomas:

- Acidez estomacal
- Sabor amargo en la boca
- Regurgitación de alimentos o líquidos ácidos
- Sensación de ahogo al despertar o tos fuerte en medio de la noche
- Mal aliento
- Hinchazón después de las comidas
- Depositiones negras

Tratamiento

Remedios Naturales

- 1 Cambio en la alimentación: consuma alimentos orgánicos, sin procesar y aumente la ingesta de fibra, probióticos y proteínas de alta calidad.



Alimentos que empeoran el reflujo ácido

- Alcohol
- Bebidas carbonatadas
- Endulzantes
- Frituras
- Comida picante
- Alimentos procesados



Alimentos que pueden mejorar los síntomas del reflujo

- Vegetales de color verde oscuro
- Carne de ave y vacuno
- Alimentos probióticos
- Caldo de hueso
- Grasas saludables



- 2 Suplementación. Los más efectivos son las enzimas digestivas, probióticos, betaína HCL, té de manzanilla o jengibre, papaya y suplementos de magnesio.



Otros consejos

- Levante la cabecera de la cama desde el suelo entre 10 y 15 cm. Use bloques de madera o ladrillos bajo las patas de la cabecera para inclinar la cama.
- Realice ejercicio y baje sus niveles de estrés.
- No coma platos grandes. Porcione los alimentos y coma más veces al día.
- No consuma alimentos 3 horas antes de acostarse.
- Mastique más a fondo cada bocado.

Fuentes:
<https://draxe.com/acid-reflux-symptom/>

Los síntomas del reflujo no son causados por demasiado ácido en el estómago. Al contrario, no tener suficiente ácido, a menudo, es lo que causa los síntomas.