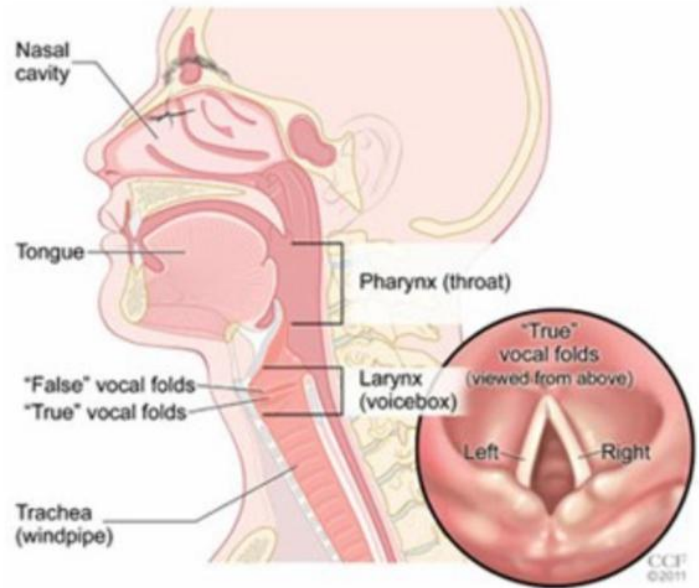


Laryngopharyngeal Reflux (LPR) / Reflujo Laringofaríngeo (RLF)

Normalmente, cuando tragamos, los alimentos y líquidos bajan por el esófago (el tubo de la comida) y entran al estómago a través de una válvula que se abre para permitir el paso hacia el estómago, donde son digeridos por el ácido estomacal.

A veces, esa válvula se abre de manera inapropiada y permite que el ácido del estómago "regrese" o haga reflujo hacia el esófago. Cuando esto ocurre, podemos sentir acidez. Sin embargo, en otras ocasiones, una pequeña cantidad de ácido puede subir hasta la laringe (caja de la voz) o la faringe (garganta). La laringe y la faringe son mucho más sensibles al daño causado por el ácido estomacal que el esófago. Aunque se puede tener tanto acidez como reflujo laringofaríngeo (RLF), son condiciones distintas. La mayoría de las personas que tienen RLF no presentan acidez.



¿Cuáles son los síntomas del RLF?

Voz ronca o áspera (puede ser crónica o intermitente), Dolor de oído, Goteo posnasal, Carraspeo frecuente, Sensación de tener un nudo en la garganta, Flema espesa en la garganta, Tos, Sabor amargo o agrio en la boca y Dificultad o dolor al tragar

¿Qué puedo hacer para aliviar mis síntomas?

Modificaciones en la dieta, Modificaciones en el estilo de vida o comportamiento y Medicamento recomendado o recetado por un profesional de la salud.

Modificaciones en la dieta:

- Aumenta tu consumo de agua – considera tomar agua alcalina con cada comida para neutralizar la irritación causada por el ácido.
- La cafeína tiene un efecto secante sobre el revestimiento del estómago y puede provocar reflujo.
- Limita el consumo de alcohol – al igual que la cafeína, el alcohol también tiene un efecto secante en el estómago.
- Reduce la ingesta de grasas – los alimentos grasos o fritos permanecen más tiempo en el estómago y provocan más reflujo ácido.
- Evita o reduce el consumo de: Chocolate, Frutas cítricas y piña, Menta, Alimentos picantes y Tomates.
- Come porciones más pequeñas: las comidas muy grandes ejercen presión sobre el estómago y generan más ácido.

Modificaciones en el estilo de vida:

- Deja de fumar. Fumar aumenta los síntomas del RLF.
- Para evitar que el ácido regrese, espera al menos 3 horas después de comer antes de acostarte (¡esto incluye meriendas antes de dormir!)
- Evita usar ropa pegada o cinturones apretados que puedan ejercer presión sobre tu estómago.
- Eleva la cabecera de tu cama unas 6 pulgadas si tienes síntomas de reflujo durante la noche.

Medicamento:

Si tu médico te ha recetado algún medicamento, por favor tómallo según las indicaciones. Hay dos principales tipos de medicamentos para el reflujo: los inhibidores de la bomba de protones (IBP) y los bloqueadores H2. Puede tomar algunos meses notar mejoría en los síntomas con su uso.

Los inhibidores de la bomba de protones funcionan mejor cuando se toman entre 30 y 60 minutos antes de las comidas principales, para preparar el estómago antes de que llegue la comida.

No suspendas repentinamente los medicamentos contra el reflujo una vez que los hayas empezado, ya que los síntomas de irritación en la garganta o acidez pueden empeorar. Esto se conoce como el “efecto rebote”.



1013 Ave Aguas Buenas, Bayamón PR 00959 (939)353-8284