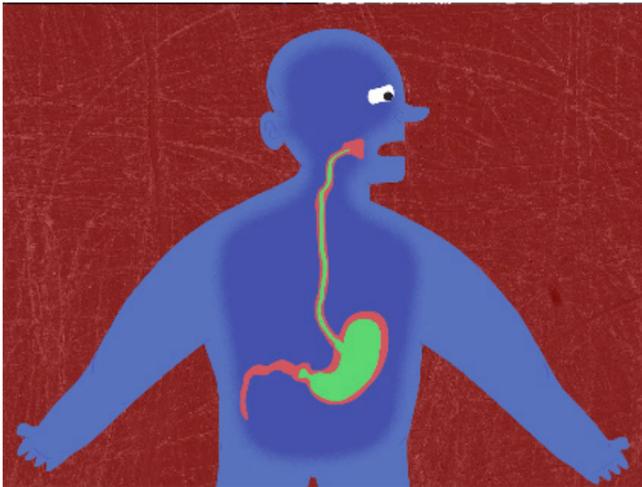


# Reflujo Ácido - Serie de correo electrónico

A continuación, encontrará contenido e imágenes redactados previamente que se pueden utilizar en una campaña de correo electrónico para ayudar a educar a los empleados sobre la prevención del reflujo ácido. No dude en compartir esto con sus empleados; También puede incluir información sobre cualquier servicio de telesalud (si está disponible) y otras características del plan de salud.



## correo electrónico 1



### ¿Qué es el Reflujo Ácido?

Cuando comemos, masticamos y tragamos, y la comida baja por el esófago hasta el estómago. Los ácidos del estómago descomponen la comida en líquido. Por lo general, el ácido del estómago permanece dentro del estómago, pero para las personas que sufren de reflujo ácido, el ácido del estómago fluye hacia arriba y hacia el esófago, causando irritación, malestar e indigestión.

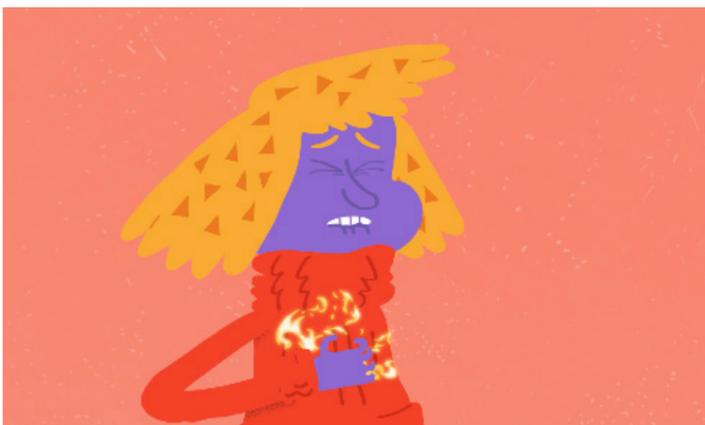
Durante los próximos días, le proporcionaremos información sobre cómo identificar y controlar los síntomas del reflujo ácido. Mientras tanto, lo invitamos a ver este video para conocer las causas, los factores de riesgo y la prevención:

[www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-spanish](http://www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-spanish)

Esta campaña es presentada por la Red de Beneficios para Empleados de Generali **geb.com**

La información no está diseñada para brindar asesoramiento médico. Las personas deben consultar a su propio profesional de la salud para obtener orientación sobre todos los asuntos de salud.

## correo electrónico 2



### Reflujo Ácido: Síntomas y Prevención

Los síntomas del Reflujo Ácido (indigestión) pueden incluir:

- Dolor de pecho
- Una sensación de ardor en el pecho.
- Dificultad para tragar
- Mal aliento
- Hinchazón
- Regurgitación de líquidos o alimentos ácidos

Entonces, ¿qué causa el reflujo ácido y la indigestión y qué puede hacer al respecto? Aquí hay algunos consejos para prevenir la indigestión por Reflujo Ácido:

- No coma en exceso
- Mastique concienzuda y lentamente
- Evite comer alimentos fritos, grasosos o grasosos
- No fume
- Evite las comidas picantes
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína
- No coma tarde en la noche

La alimentación poco saludable y otros hábitos pueden interferir con la digestión al producir demasiado ácido estomacal, aumentar la presión estomacal o ralentizar el proceso digestivo.

Si lleva un estilo de vida saludable y el reflujo ácido y la indigestión aún persisten, consulte a su médico para asegurarse de que no haya otra causa subyacente para sus síntomas.

Esta campaña es presentada por la Red de Beneficios para Empleados de Generali **geb.com**

La información no está diseñada para brindar asesoramiento médico. Las personas deben consultar a su propio profesional de la salud para obtener orientación sobre todos los asuntos de salud.