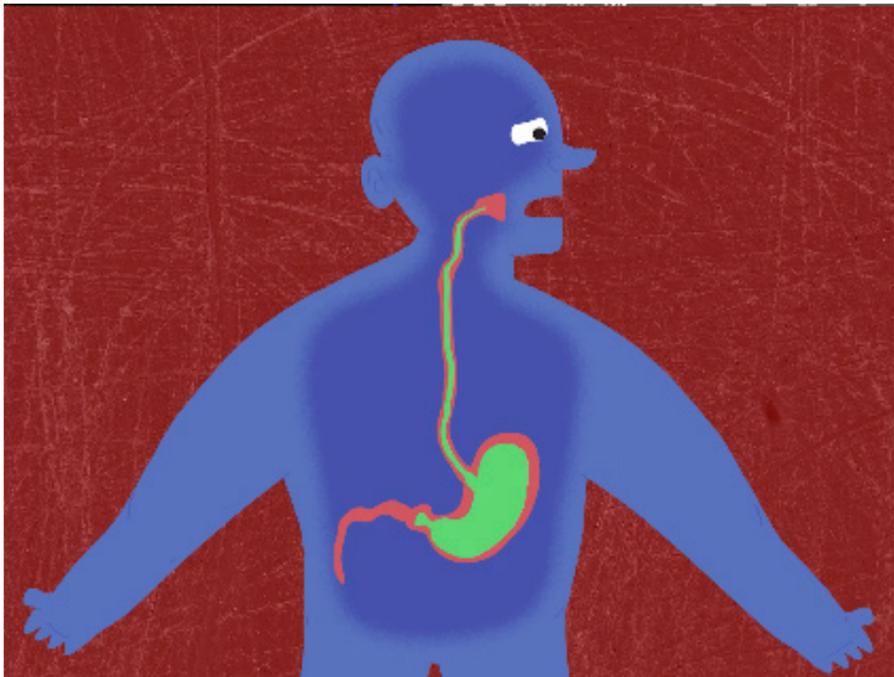


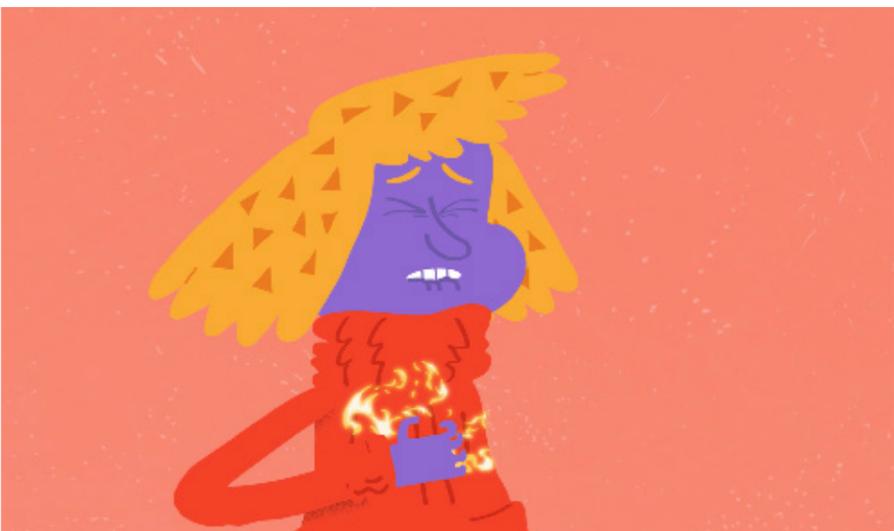
Reflujo Ácido

¿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.

Los Síntomas de la Indigestión



Los síntomas de indigestión pueden incluir dolor de pecho, sensación de ardor en el pecho, dificultad para tragar, mal aliento, hinchazón e incluso regurgitación de líquidos o alimentos ácidos.



Causas y prevención



- 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.

Consulte a su médico si persisten las molestias



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.

Para evitar el reflujo ácido y la indigestión, ¡recuerde pensar antes de comer o beber!