



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# **Enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE)**

En esta información se explican las causas, los síntomas y el tratamiento de la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE).

## **Información acerca de la ERGE**

La ERGE es un trastorno en el que el contenido del estómago regresa al esófago. El esófago es el conducto por el que pasan los alimentos y líquidos que vienen de la boca y se dirigen al estómago (véase la figura 1).

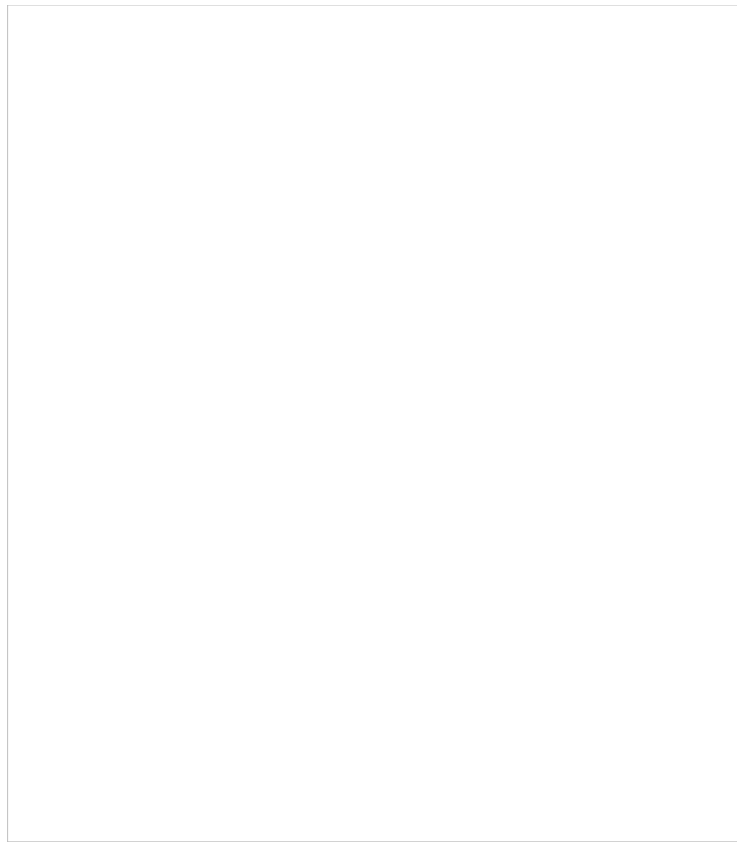


Figura 1. El esófago y el estómago

La ERGE puede causar esofagitis, la cual es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de las paredes del esófago. Si la esofagitis no se trata, puede causar úlceras (llagas), sangrado y estrechamiento del esófago. También puede aumentar el riesgo de padecer cáncer esofágico.

## **Causas de la ERGE**

La ERGE puede ser causada por muchas cosas, entre ellas:

- Comer grandes cantidades.

- Comer y beber cantidades grandes de:
  - Alimentos fritos y grasosos
  - Alimentos picantes
  - Frutas cítricas, como naranja, limón, toronja y lima
  - Chocolate
  - Menta
  - Tomates
  - Bebidas con cafeína, como café, té y refrescos
- Hacer ejercicio después de comer.
- Acostarse, sobre todo después de comer. Eso puede hacer más fácil que uno regurgite (cuando la comida regresa del estómago al esófago, lo cual hace que se sienta una sensación agria o de acidez del fluido del estómago).
- Fumar.
- Consumir alcohol.
- Tener una hernia de hiato (cuando la parte superior del estómago sobresale hacia el diafragma). El diafragma es el músculo que separa el abdomen (vientre) del pecho.
- Embarazo.
- Obesidad (tener una alta cantidad no saludable de

grasa corporal).

- Presión en el abdomen. Eso puede suceder si:
  - Tiene tensión al defecar debido a estreñimiento (defecar menos de lo normal).
  - Tiene tensión al toser, agacharse o levantar objetos.
  - Se pone pantalones que queden muy ajustados en la cintura. Esa presión aprieta el contenido del estómago hacia arriba y hacia el esófago.

## **Síntomas de la ERGE**

Los síntomas de la ERGE podrían incluir:

- Acidez que se presenta normalmente entre 30 a 60 minutos después de comer
- Regurgitación
- Problemas para tragar
- Dolor de pecho
- Tos
- Dolor de garganta
- Sentir como que se tiene un nudo en la garganta

## **Tratamiento de la ERGE**

La meta del tratamiento de la ERGE es reducir los síntomas. La mayoría de las personas mejora con

medicamentos y cambios en el estilo de vida. Las siguientes son algunas maneras de reducir los síntomas de la ERGE:

- No coma mucho. Haga comidas más pequeñas y más frecuentes. Esto le ayudará a comer la misma cantidad de comida, solo que en porciones más pequeñas que son más fáciles de digerir.
- Espere por al menos 2 a 3 horas después de comer para acostarse.
- Evite comer refrigerios tarde en la noche.
- Evite algunos alimentos como:
  - Los caramelos, chicles y las pastillas de menta y hierbabuena
  - Alimentos fritos y grasosos
- Evite algunas bebidas como:
  - Los jugos ácidos, como el de naranja
  - Alcohol
  - Té de menta y hierbabuena
  - Bebidas con cafeína, como café y té
  - Bebidas gasificadas, como los refrescos
- Tome antiácidos (medicamentos que alivian la acidez en el estómago) o siéntese en posición vertical para

evitar la acidez.

- No fume cigarrillos ni consuma otros productos derivados del tabaco. MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle a dejar de fumar. Para obtener más información sobre nuestro Programa de Tratamiento del Tabaquismo, llame al 212-610-0507. También puede pedirle información sobre el programa a su proveedor de cuidados de la salud.
- Use bloques para elevar la cabecera de su cama o duerma sobre una almohada cuña para que la parte superior del torso esté elevado, para ayudarle con los síntomas por la noche. Puede comprar una almohada cuña en su farmacia local o en una tienda de artículos médicos.
- Evite poner presión en el abdomen.
  - Limite el agacharse y el ejercicio enérgico después de comer.
  - Evite usar ropa ajustada.
- Evite o controle el estreñimiento. Para obtener más información sobre cómo hacer frente al estreñimiento, lea el recurso *Estreñimiento* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation>).
- Si usted tiene sobrepeso, para lograr un peso

saludable es necesario que ingiera menos calorías de las que su cuerpo necesita, que aumente la actividad física que hace, o que haga las dos cosas. Para obtener más información sobre cómo tomar decisiones sanas en cuanto a los alimentos y al ejercicio, lea nuestro recurso *Consuma alimentos saludables* (<https://sandbox18.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health>).

- Asegúrese de tomar el medicamento que su médico le recete y siga las instrucciones.

## **Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud**

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Sus síntomas no mejoran después de intentar los tratamientos anteriores.
- Tiene problemas para tragar.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) - Last updated on October 6, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center