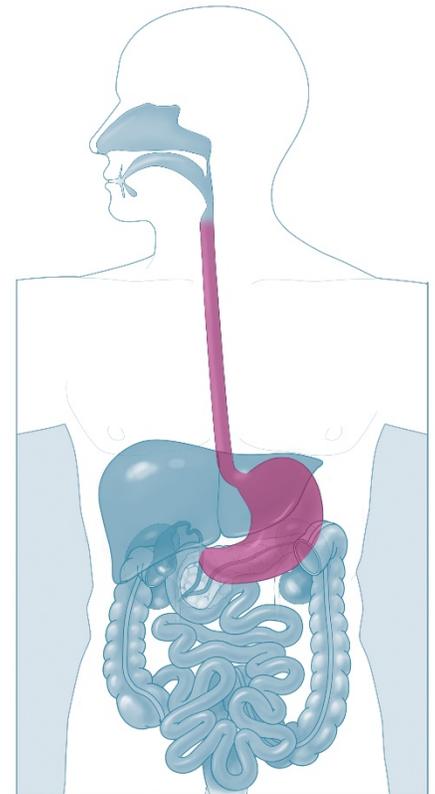


REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

¿Qué es la enfermedad por reflujo gastroesofágico o ERGE?

(GERD por sus iniciales en inglés)

- ▶ El reflujo ocurre cuando lo que se encuentra adentro de su estómago, que es ácido estomacal, alimentos u otro contenido, se regresa del estómago hacia el esófago (que es el tubo que une la boca y el estómago) y en ocasiones puede que llegue hasta su garganta y boca. Cuando ese ácido toca su esófago (o lo que se siente como su garganta), es posible que usted sienta que le quema el pecho o el cuello, y eso se conoce como acidez o ardores.
 - *La acidez no es lo mismo que la dispepsia (indigestión).*
- ▶ La mayoría de nosotros ocasionalmente podemos tener acidez, pero cuando los síntomas se presentan de forma frecuente y son lo suficientemente fuertes para alterar el bienestar, es probable que se padezca de enfermedad por reflujo gastroesofágico.
- ▶ La acidez es el síntoma más común de la enfermedad por reflujo gastroesofágico y también se le conoce como reflujo ácido.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

- ▶ Aun cuando la enfermedad por reflujo gastroesofágico no es letal, puede afectar su calidad de vida, impactando sus actividades diarias, el sueño y lo que puede comer.
- ▶ La acidez, a menudo se puede evitar al cambiar determinados hábitos (como por ejemplo, la hora cuando come, la cantidad que come y lo que come o bebe).
- ▶ La acidez, en ocasiones se puede tratar con medicamentos de venta libres tras el mostrador, es decir, sin receta.
- ▶ Si no se le quitan los síntomas o empeoran después de algunas semanas, visite a un gastroenterólogo. Es posible que necesite algunos exámenes para descartar otros problemas de salud.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

Síntomas

Es posible que las personas no sientan los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD) de la misma manera. Los síntomas comunes son:

- Acidez o ardores.
 - Dolor que le quema atrás del pecho, que se va para arriba, hacia el cuello.
 - Dolor que le quema y que empeora si usted está acostado o al agacharse.
 - La acidez a menudo sucede después de haber comido.
- Siente como que la comida se le regresa a la boca, quizás con un sabor amargo.
- Garganta irritada que no se quita.
- Ronquera (voz rasposa).
- Tos que no se quita.
- Asma.
- Dolor en el pecho.
- Siente como si tuviera un nudo en la garganta.
- Dolor al tragar.
- Siente como si la comida se le atora cuando va hacia abajo
- Náusea.
- Eructos frecuentes.
- Vómitos.



Síntomas que deben prenderle una luz de alarma

Algunos síntomas de alarma que pueden señalar a complicaciones o problemas letales. **Si tuviera alguno de estos síntomas de alarma, hable con el médico de inmediato.**

- **Dolor de pecho** al tener actividad, por ejemplo, subir las escaleras.
- Perder peso sin dietas o ejercicios.
- Atragantamiento o tener problemas al tragar los alimentos y líquidos
- Vómitos con sangre o material que parezca café molido.
- Heces rojas o negras.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016
© AGA 2016

REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

¿Qué causa la enfermedad por reflujo gastroesofágico?

Muchas cosas pueden causarle la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD). Hable con el médico acerca de lo que podría estarle causando esos síntomas.

Debilidad muscular

- Usted tiene un músculo, el esfínter esofágico inferior (que es una válvula) que se encuentra ubicada entre el estómago y el esófago (el tubo que une la boca con el estómago).
- Este músculo se cierra después de que la comida entra al estómago y se queda cerrado cuando usted no está comiendo.
- Si este músculo está débil, la válvula no funciona correctamente y es cuando el estómago regresa la comida (reflujo).
- El músculo se puede debilitar debido a:
 - Sobrepeso, obesidad o embarazo.
 - Algunos medicamentos (hable con el médico y dígame exactamente qué medicamentos toma)
 - Fumar.
 - Alcohol.
 - Envejecimiento.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Otras causas

- El reflujo también puede empeorar con algunos alimentos, si come rápido y por la cantidad de alimentos que ingiere.
- Una hernia hiatal, que es un abultamiento del estómago hacia el pecho a través de agujero en el diafragma que normalmente está ocupado por el esfínter esofágico, puede causar reflujo.
 - Esta condición es más común al envejecer y por la obesidad abdominal.



REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

Cómo son los exámenes

Existen muchos exámenes para la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD). No todos los pacientes con acidez o enfermedad por reflujo gastroesofágico necesitan hacerse los exámenes. El médico puede elegir hacerle uno o más exámenes para averiguar si la enfermedad por reflujo gastroesofágico le ha lesionado el esófago (el tubo que une la boca con el estómago) o le está causando los síntomas.

Los exámenes también ayudan al equipo médico a orientarse para darle tratamiento.

Endoscopia con o sin biopsia

- Una endoscopia se lleva a cabo para observar el interior de su esófago (el tubo que une la boca con el estómago), estómago y el intestino delgado, y para hacer una biopsia (tomar una pequeña muestra de tejido para analizarla bajo el microscopio).
- Se le administrarán medicamentos para adormecerlo y bloquear el dolor, por lo que no sentirá mayor cosa durante el examen.
- Durante la endoscopia el gastroenterólogo utiliza un tubo flexible, largo, delgado (como del grosor de su dedo meñique) que tiene una cámara diminuta en el extremo para observar su organismo por dentro.
- El tubo se pasa por la boca hacia el intestino delgado mientras el gastroenterólogo lleva a cabo un cuidadoso examen.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Es posible que se le hagan otros exámenes para situaciones especiales o si los síntomas son difíciles de controlar.

Manometría esofágica

- La manometría revisa si la válvula entre el estómago y el esófago, que debe cerrarse después de que usted come y que es el esfínter esofágico, se encuentra débil.
- La manometría también sirve para revisar si el resto del esófago está funcionando correctamente.
- Durante este examen, se colocará un tubo delgado pequeño a través de su nariz hacia el esófago. No interfiere con la respiración.
- Una vez el tubo ha sido colocado, se le pedirá ingerir pequeñas cantidades de agua o gelatina conforme la máquina registra los movimientos esofágicos.

Monitoreo esofágico del pH con impedancia

- Este examen es para averiguar si usted padece de un reflujo anormal y si el reflujo está causándole los síntomas.
- Es muy importante preguntar al médico qué medicamentos debe o no debe tomar antes y durante este examen.
- Este examen tarda 24 horas mientras usted realiza sus actividades normales.
- Este examen frecuentemente se practica en una clínica para pacientes ambulatorios, a menudo después de una endoscopia gastrointestinal superior (GI).
- Se coloca un tubo muy delgado con electrodos de grabación a través de la nariz hacia el esófago. El tubo detecta el reflujo y mide el pH (los niveles de acidez) en el esófago y envía los datos hacia una grabadora que usted deberá llevar puesta.
- Es muy importante llevar un registro de lo que come, cuándo come y cómo se siente durante este examen.



Monitoreo inalámbrico del pH esofágico

- Este examen es parecido al otro examen de monitoreo del pH pero no hay ningún tubo que le salga por la nariz.
- Es muy importante preguntar al médico qué medicamentos debe o no debe tomar antes y durante este examen.
- Durante una endoscopia del tracto gastrointestinal superior, el médico le colocará una pequeña cápsula adentro del esófago.
- La cápsula medirá los niveles de ácido en el esófago y enviará los datos a un receptor que usted deberá llevar consigo de 48 a 96 horas.
- Es muy importante llevar un registro de lo que come, cuándo come y cómo se siente durante este examen.
- El médico le dará instrucciones específicas sobre lo que debe hacer.

Esofagografía y serie de exámenes del tracto gastrointestinal superior (GI)

- Este examen es de rayos X y capta imágenes del esófago, estómago, duodeno e intestino delgado.
- Deberá beber un líquido calizo llamado Bario mientras se toman las fotografías con rayos X. El bario hace que el médico pueda ver con mayor facilidad.
- Esas imágenes se pueden utilizar para hacer un diagnóstico y planificar tratamientos específicos.



REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

Opciones de tratamiento

Tanto los medicamentos como los cambios en sus hábitos al comer pueden eliminar y controlar los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD). Hable con su médico acerca de cuáles son las mejores opciones para que usted las elija primero. Llevar un registro de lo que come, cuándo come y cómo se siente después de que come, le puede ayudar a manejar mejor los síntomas y proporciona al médico valiosa información sobre lo que le puede recomendar para que se sienta mejor.

A continuación se encuentra una lista de cosas que le pueden ayudar a controlar los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico.

Hábitos diarios

- **No coma ni beba cosas que le causen acidez u otros síntomas de malestar.**
Algunas de estos podrían ser:
 - Comidas fritas o muy grasosas.
 - Chocolate.
 - Menta.
 - Alcohol.
 - Café (incluso del descafeinado).
 - Bebidas carbonatadas.
 - Ketchup y mostaza.
 - Vinagre.
 - Salsa de tomate.
 - Frutas cítricas o sus jugos.
- Tenga cuidado al tomar aspirina, anti-inflamatorios y medicamentos contra el dolor, excepto acetaminofén (como el Tylenol®). Estos pueden empeorar la acidez.



- Coma pequeñas porciones de alimentos durante las comidas y no coma demasiado.
- Deje de comer tres horas antes de acostarse a dormir.
- Eleve de cuatro a seis pulgadas la cabecera de su cama colocando bloques o libros telefónicos.
- Si está sobrepeso, pierda peso.
- La presión en el vientre puede empeorar el reflujo. Trate de no utilizar ropas muy ajustadas o ropa interior con refuerzos para adelgazar la figura o fajas. Las sentadillas, elevación de piernas o abdominales pueden empeorar el reflujo.
- Deje de fumar.

Medicamentos

- ***Medicamentos bloqueadores de ácidos*** (estos solo se deben usar según la dosis y duración que aparece en la etiqueta; asegúrese de informar al médico si utiliza medicamentos bloqueadores de ácidos que se venden sin receta).
 - **Antiácidos:** están a la venta sin receta; eliminan el ácido en el estómago.
 - Por ejemplo:
 - Alka-Seltzer®.
 - Maalox®.
 - Mylanta®.
 - Roloids®.
 - Riopan®.
 - Tums®.
 - Gaviscon®.
 - Los efectos secundarios pueden incluir la diarrea (heces blandas) y el estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar).
 - **H2RA:** (Antagonistas del receptor de histamina tipo 2): están disponibles sin receta y en dosis altas están disponibles con receta; reducen el ácido estomacal y funcionan más tiempo, pero no tan rápido como los antiácidos.
 - Por ejemplo:
 - Pepcid® (famotidine).
 - Zantac® (ranitidine).
 - Axid® (nizatidine).



- Los efectos laterales pueden incluir dolores de cabeza, malestar estomacal, vómitos, estreñimiento, diarrea y sangrado anormal o hematomas.
- **Inhibidores de la bomba de protones:** se encuentran disponibles sin receta y en dosis más concentradas están disponibles con receta. Son más fuertes para el tratamiento de los síntomas.
 - Por ejemplo:
 - Prilosec® (omeprazole).
 - Prevacid® (lansoprazole).
 - Protonix® (pantoprazole).
 - Dexilant® (dexlansoprazole).
 - Los efectos laterales pueden incluir dolor de espalda, dolores, tos, dolor de cabeza, mareos, dolor abdominal, gas, náusea, vómitos, estreñimiento, diarrea.

Cirugía

Un reducido número de personas con acidez pueden necesitar cirugía y es porque el reflujo es grave y no hay una buena respuesta al tratamiento no quirúrgico. La funduplicatura o funduplicación es una cirugía que reduce el reflujo. Los pacientes que no desean tomar medicamentos para controlar los síntomas son candidatos para cirugía.

Reflujo gastroesofágico – lo que debe saber:

- ▶ La enfermedad por reflujo gastroesofágico es un problema de salud que no se quita después de algunas semanas.
- ▶ El síntoma principal de la enfermedad por reflujo gastroesofágico es la acidez.
- ▶ Tomar medicamentos o cambiar determinados hábitos al comer puede ayudarle a aliviar los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico.
- ▶ Si no se atiende, la enfermedad por reflujo gastroesofágico puede causar otros problemas de salud.



REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE o GERD)

Cosas de las que debe estar consciente



Si padece de enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD), es vital trabajar conjuntamente con su médico para atender sus síntomas. Si continúa teniendo síntomas aún después de cambiar su dieta o usar medicamentos, dígaselo a su médico. Sus síntomas podrían no ser de enfermedad por reflujo gastroesofágico o puede tener alguna complicación de enfermedad por reflujo gastroesofágico como por ejemplo:

- Esofagitis.
 - Inflamación (hinchazón o irritación) en el esófago (el tubo que une la boca con el estómago).
- Estenosis (estrechez)
 - Esto sucede cuando el esófago se vuelve más estrecho por úlceras o formación de cicatrices.
 - La estenosis puede complicar la ingestión, haciendo que la comida obstruya el esófago.
- Problemas para respirar (asma tos crónica).
- Esófago de Barrett
 - El esófago de Barrett es un cambio en el tejido del revestimiento del esófago que le pone en un riesgo más alto de cáncer esofágico.

