

BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD

REFLUJO GASTROESOFÁGICO (GERD)



El reflujo gastroesofágico, o GERD (por sus siglas en inglés), es un trastorno muy común. El término gastroesofágico hace referencia al estómago y al esófago. El reflujo se refiere al reflujo del contenido ácido o no ácido del estómago hacia el esófago. Se produce cuando las defensas del esófago se ven superadas por el contenido del estómago que refluye hacia el esófago. Una banda de músculos situada en la unión del estómago y el esófago, denominada esfínter esofágico inferior (LES, por sus siglas en inglés), actúa normalmente, junto con el diafragma, como barrera para evitar el reflujo del contenido del estómago hacia el esófago. Si esa barrera se relaja en momentos inadecuados o se ve comprometida de alguna manera, se produce el reflujo.

No se conoce una causa única de la GERD, pero los factores relacionados con el estilo de vida o el comportamiento pueden causar tensión en el LES y contribuir a su fallo.

Estos factores incluyen:

- La obesidad
- Fumar
- Consumo de alcohol
- Una dieta rica en grasas
- Consumo de bebidas carbonatadas



Las personas con LES con los siguientes diagnósticos, corren un mayor riesgo:

- La GERD es muy común y afecta hasta a 1 de cada 5 o más hombres y mujeres adultos en la población estadounidense. También se da en los niños. Aunque es común, la enfermedad suele pasar desapercibida, ya que sus síntomas no se comprenden. Esto es lamentable, porque la GERD es una enfermedad generalmente tratable, aunque pueden surgir complicaciones graves si no se trata adecuadamente

Las personas con discapacidades del desarrollo tienen un alto riesgo de padecer del GERD debido a algunas de estas características:

- Diagnóstico de disfagia
- Anomalías anatómicas
- Deterioro de la movilidad/inmovilidad
- Necesidad de posicionamiento/reposicionamiento
- Dependencia de otros para alimentarse
- Efectos secundarios de un medicamento



Señales y síntomas:

- El más frecuente es la acidez, que es una molestia ardiente que comienza detrás del esternón y se irradia hacia el cuello y la garganta
- Regurgitación ácida (material refluído en la boca)
- Mal aliento
- Sabor agrio
- Eructos
- Dificultad o dolor al tragar
- Salivación (exceso repentino de saliva)
- Disfagia
- Sensación de que la comida se atasca en el esófago
- Dolor de garganta crónico
- Laringitis
- Inflamación de las encías
- Erosión del esmalte de los dientes
- Irritación crónica en la garganta
- Ronquera por la mañana



Tratamiento:

Es esencial que las personas que sufren los síntomas crónicos y recurrentes del GERD busquen un diagnóstico preciso, trabajen con su médico y reciban el tratamiento más eficaz disponible. Los diversos métodos para tratar el GERD van desde las medidas del estilo de vida hasta el uso de medicamentos o procedimientos quirúrgicos.

Prevención y gestión del GERD:

La reducción de los síntomas puede lograrse en la mayoría de los individuos con varias modificaciones del comportamiento y estilo de vida. Estas incluyen:

- Pérdida de peso
- Evitar las bebidas carbonatadas
- Dejar de fumar
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína
- Evitar los alimentos “provocadores” (alimentos picantes, cítricos o ácidos)
- Mantener una dieta baja en grasas
- Evitar comer o beber varias horas antes de acostarse
- Permanecer erguido inmediatamente después de comer
- Elevar la cabecera de la cama por la noche