

ESOFAGITIS

Alivio natural

La **esofagitis** es una inflamación del esófago, que es el tubo que conecta la boca con el estómago. La parte inferior del esófago tiene una válvula pequeña, llamada esfínter esofágico inferior, que ayuda a evitar que el ácido del estómago regrese al esófago. Si este esfínter se abre cuando no debiera, o si no se cierra correctamente, el ácido estomacal puede entrar al esófago e irritarlo, dando como resultado lo que se conoce como enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE). Si esta condición dura mucho tiempo, puede terminar dañando el tejido en el esófago y causar una inflamación, algo que se conoce como esofagitis por reflujo.

Esfínter sano,
que al cerrar
impide el reflujo
del contenido
del estómago.

Esfínter débil,
que no cierra
correctamente y
permite el paso
del contenido del
estómago hacia el
esófago.

Esófago

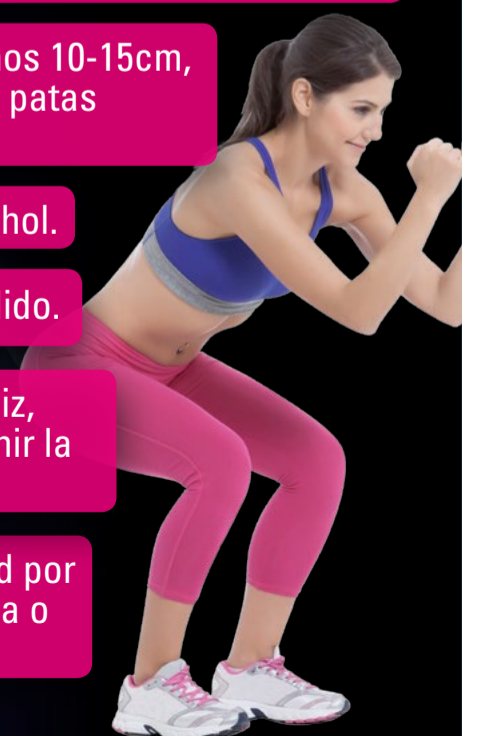
Pautas generales de autocuidado

- Tome pequeños bocados de comida y mastique muy bien.
- Si tiene que tomar medicamentos o suplementos en cápsulas o pastillas, hágalo con abundante agua y de a uno.
- En caso de que algún alimento se le haya quedado atorado y le dificulte la respiración, puede usar un tubo pequeño para ayudar a retirar la comida o empujarla hacia abajo en su estómago. Si esto no resuelve el problema, recurra a Urgencias.
- Algunos medicamentos pueden causar o empeorar la esofagitis. Consulte con su profesional de la salud, cada vez que tenga que tomar un medicamento nuevo.

Consejos para aliviar la esofagitis por reflujo



- ✓ Evite consumir alimentos ácidos, comidas muy condimentadas, alimentos altos en grasa y café.
- ✓ Durante el día realice varias comidas pequeñas, en lugar de dos o tres comidas grandes.
- ✓ Manténgase en posición erguida (no acostado) durante 2 o 3 horas después de comer.
- ✓ Eleve la cabecera de la cama, unos 10-15cm, poniendo tacos de madera en las patas delanteras de la cama.
- ✓ Limite el consumo de alcohol.
- ✓ Baje de peso si está excedido.
- ✓ Tome infusión de manzanilla, jengibre y regaliz, que son plantas que ayudan a aliviar o prevenir la acidez estomacal y el reflujo.
- ✓ Reduzca el estrés y la ansiedad por medio de alguna actividad física o usando técnicas de relajación.



Síntomas:

- Dificultad o dolor al tragar.
- Dolor en el pecho durante y después de comer.
- Sensación de que los alimentos se atascan en el esófago.
- Acidez estomacal.
- Reflujo ácido.
- Náuseas o vómitos.
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Voz ronca.
- Úlceras en el esófago.
- Presencia de sangre en vómitos o heces.

Tratamiento convencional:

Puede incluir medicamentos de venta libre y otros recetados, tales como inhibidores de la bomba de protones (IBP), bloqueadores de receptores H-2 o procinéticos. En casos graves, cuando existe un estrechamiento del esófago se puede requerir cirugía.

Causas


Alimentación incorrecta


Obesidad


Alcohol


Ciertos medicamentos


Tabaquismo


Embarazo