



## X-Plain GERD Sumario

### Introducción

La enfermedad de reflujo gastroesofágico o GERD, por sus siglas en inglés, es una condición bastante común que afecta a millones de personas en los Estados Unidos.

Sus síntomas principales son la acidez estomacal, una sensación de ardor en el pecho, y de vez en cuando, un sabor amargo en la boca.

El GERD puede tener muchas causas. Afortunadamente, hay tratamientos disponibles para aliviar los síntomas.

Este sumario le enseñará sobre los síntomas y las opciones de tratamiento para el GERD.

### Anatomía

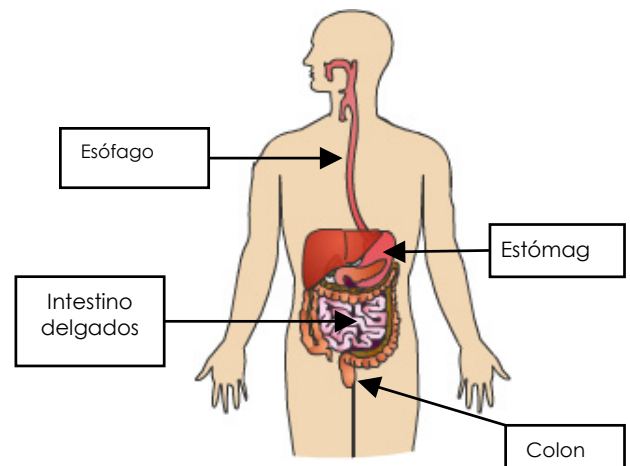
Este es el estómago.

Después de tragar, la comida va por un tubo largo, llamado el esófago, hasta el estómago. Los ácidos empiezan a descomponer la comida en el estómago. Este proceso se llama la digestión.

Los ácidos, o los jugos gástricos, normalmente están limitados al estómago, donde un mecanismo de válvula les bloquea el paso de subida al esófago.

El mecanismo de válvula consiste de dos músculos, los cuales ayudan a impedir el flujo al revés, o reflujo, del contenido del estómago y de los jugos gástricos hacia el esófago.

El primer músculo está ubicado en el área que separa el esófago del estómago. Esta área se llama la zona de unión gastroesofágica o esfínter esofágico inferior o LES, por



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

sus siglas en inglés. Este músculo permite que la comida entre al estómago y que no se regrese al esófago.

El segundo músculo es el diafragma; un músculo bien grande que separa los pulmones del abdomen y ayuda con la respiración. El agujero en el diafragma a través del cual el esófago entra al abdomen se conoce como el *hiato*. El hiato también ayuda a impedir el reflujo de jugos gástricos del estómago al esófago.

Si estos músculos no funcionan apropiadamente, los jugos gástricos pueden regresarse al esófago y causar acidez. Esto se llama reflujo gastroesofágico.

El forro del estómago está compuesto de células que pueden tolerar los ácidos. El forro del esófago no puede tolerar estos ácidos digestivos.

### **Causas y efectos**

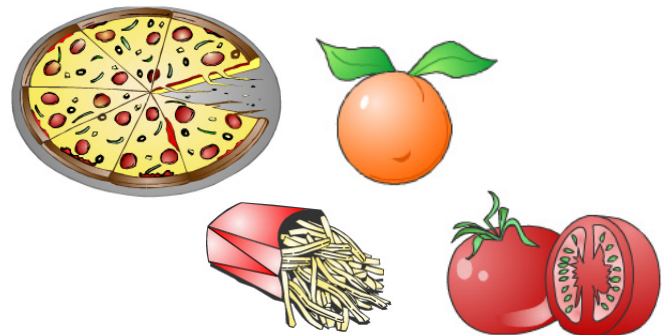
Si el mecanismo de válvula que impide que la comida digerida entre de vuelta al esófago no funciona apropiadamente, los jugos gástricos pueden entrar en el esófago y algunas veces pueden llegar hasta la boca. Este ácido puede irritar, destruir y hacer que se forme tejido cicatrizado en el forro del esófago.

Del área de la boca, los jugos gástricos pueden ir hasta los pulmones. Los efectos de los jugos gástricos en el esófago, la boca, y los pulmones causan los síntomas de GERD.

La causa principal de GERD es la debilidad del Esfínter Esofágico Inferior o LES. Algunas sustancias químicas como la cafeína, la nicotina, el alcohol y los chocolates pueden causar esta debilidad.

El reflujo gastro-esofágico puede presentarse o agravarse con comidas tales como:

- frutos cítricos
- comidas fritas o grasosas
- ajo y cebolla
- comidas con sabor a menta
- comidas picantes
- comidas a base de tomate como salsas para espagueti, chili y pizza
- vinagre



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El exceso de peso puede también producir reflujo gastro-esofágico.

Las mujeres embarazadas también pueden sufrir de reflujo gastro-esofágico.

Otros problemas médicos como la hernia de *hiato*, aumentan las probabilidades de padecer de GERD. La hernia de hiato causa que la zona de unión entre el esófago y el estómago se ubique dentro del pecho, al nivel del diafragma. En estos casos, el diafragma es incapaz de tomar parte en la prevención del reflujo.

## Signos y síntomas

Típicamente, el GERD causa bastante acidez.

Si los jugos del estómago alcanzan la boca, producen un sabor amargo y ácido.

De vez en cuando, el GERD puede producir un fuerte dolor en medio de la espalda. El dolor de espalda puede ser parecido a los síntomas de un ataque al corazón.

Los síntomas normalmente empeoran cuando los pacientes se acuestan, ya que esto permite que más jugos gástricos se regresen del estómago al esófago.

Algunos pacientes también pueden tener acceso de tos cuando se acuestan. Esto es causado por los jugos gástricos que fluyen al esófago y después a los pulmones a través del tubo respiratorio. El cuerpo intenta expulsar estos jugos destructivos de los pulmones por medio de la tos.



Para limitar el flujo de jugos gástricos a la boca, los pacientes con GERD quizá prefieran dormir con sus cabezas elevadas, o incluso, sentados.

Si se dejan sin tratamiento, los ácidos pueden destruir el forro del esófago. Esto podría causar graves problemas médicos.

Otras condiciones médicas pueden causar síntomas similares a aquellos causados por el GERD. El médico le ayudará a determinar la causa exacta de sus síntomas.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los ataques al corazón pueden producir síntomas tales como presión en el pecho y acidez, similares a los síntomas experimentados por los pacientes con GERD.

Las úlceras del estómago o del intestino delgado también pueden causar síntomas similares a aquellos experimentados por los pacientes con GERD.

En raras ocasiones, los problemas de la vesícula biliar y del páncreas pueden causar dolor similar al dolor experimentado por los pacientes con GERD.

Después de obtener un historial médico detallado y hacer un examen físico, el médico puede pedir pruebas especiales para determinar la causa de sus síntomas. Si el médico diagnostica el GERD, hay varias opciones de tratamiento disponibles.

Ya que algunas enfermedades muy graves, tales como los problemas del corazón, tienen síntomas que son parecidos a los síntomas de GERD, las personas que experimentan síntomas de GERD deben buscar ayuda médica.

El médico diagnosticará su condición y se asegurará que los síntomas no sean causados por condiciones que pudieran poner en peligro a su vida, tales como problemas del corazón o el cáncer.

El médico puede recomendar algunas pruebas como un examen del estómago. Este examen toma fotos del interior del estómago. Otras pruebas pueden determinar el nivel de acidez dentro del esófago.

También podría ser necesario tomar radiografías del esófago, del estómago, y del pecho y obtener un trazado cardíaco, o EKG.

## **Opciones de tratamiento**

La primera opción de tratamiento normalmente incluye algunos cambios en el estilo de vida.

Éstos cambios incluyen el limitar los siguientes alimentos, los cuales pueden causar y empeorar los síntomas de GERD:

- El alcohol
- Los chocolates
- La cafeína
- Fumar

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- Consumo de bebidas carbonatadas
- Comidas que sean grasosas o picantes
- Las cebollas
- La menta
- Las frutas cítricas
- El tomate y sus productos derivados

Dormir con una o dos almohadas también puede ayudar. Otra opción podría ser que el paciente levante la cabecera de la cama con bloques de madera.

Para los pacientes que están sobrepeso, el perder peso puede ayudar a reducir los síntomas de GERD.

Evitar el uso de ropa o cinturones ajustados y evitar el doblamiento innecesario del cuerpo también puede disminuir los síntomas asociados con GERD.

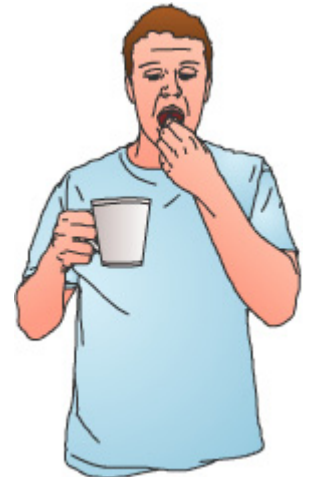
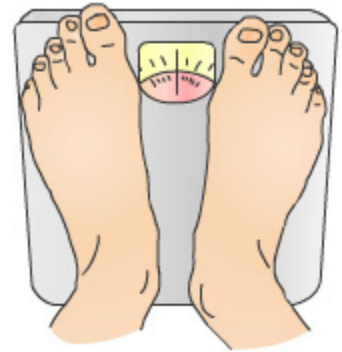
Otros tratamientos incluyen comer pequeñas cantidades de comida lentamente. El comer grandes cantidades de comida demasiado rápido aumenta la presión dentro del estómago y empeora los síntomas de GERD.

No se acueste después de una comida. Esto le dará al estómago tiempo suficiente para vaciarse y puede disminuir algunos síntomas de GERD.

Si los síntomas persisten después de implementar estos cambios en su estilo de vida, se pueden recomendar medicamentos. Los medicamentos antiácidos pueden ayudar a reducir la acidez estomacal y a fortalecer el LES.

Algunos de estos medicamentos pueden tener efectos secundarios serios. Es muy importante informarle al médico o al farmacéutico sobre cualquier condición médica que usted haya tenido y cualquier medicamento que usted esté tomando.

Si los tratamientos no quirúrgicos no surten efecto, es posible que se recomiende cirugía.




---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La mayoría de los pacientes con GERD se mejoran haciendo algunos cambios en su estilo de vida y tomando medicamentos. Normalmente no es necesario someterse a cirugía.

## Complicaciones

Si no se trata el GERD, algunas de las complicaciones que podrían presentarse incluyen inflamación del esófago e incluso úlceras del estómago y un aumento en el riesgo de cáncer del esófago.

También pueden formarse cicatrices que estrechan el esófago. Esta estrechez se llama estenosis esofágica.

La estenosis esofágica causa que sea más difícil tragar.

Si el GERD es muy grave, puede causar inflamación crónica de los pulmones y problemas respiratorios.

## Resumen

El GERD es un problema médico muy común. Los tratamientos tienen mucho éxito pero dependen en gran parte del paciente, debido a que es necesario que él o ella cambie algunos hábitos dietéticos y su estilo de vida.

El tratamiento médico puede mejorar los síntomas de GERD. Algunos medicamentos pueden interactuar con otros medicamentos que son recetados comúnmente. Estas interacciones pueden poner en peligro la vida de los pacientes. Es muy importante consultar con el médico y el farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento nuevo, incluso los medicamentos que no requieren receta médica.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.