



QUEEN CITY

GASTROENTEROLOGY  
& HEPATOLOGY

320 Lillington Ave, Suite 101

Charlotte, NC 28204-3189

## **Antirreflujo modificación de estilo de vida**

Mejore su estilo de vida para mejorar su salud digestiva.

- Coma comidas pequeñas, más frecuentes en lugar de comidas grandes.
- Evite las comidas altas en grasa. La grasa puede disminuir o retrasar el vaciamiento gástrico.
- No comer dentro de 2-3 horas antes de ir a la cama.
- Evite la ropa ajustada, especialmente después de comer.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- No haga ejercicio inmediatamente después de comer.
- Evite los bocadillos tarde en la noche por completo, ya que acostarse pronto después de comer casi siempre empeoran el problema.
- Fumar y beber alcohol puede causar que el músculo del esfínter esofágico inferior para relajarse, empeoramiento de la pirosis.
- Para reducir los episodios de ardor de estómago durante la noche, eleve la cabecera de su cama de 4.6 pulgadas. Usted puede utilizar los libros o bloques de cama colocada debajo de las patas en la cabecera de su cama.
- Algunos medicamentos pueden causar acidez estomacal. Consulte con su médico o farmacéutico si cualquiera de sus medicamentos puede causar acidez estomacal. Siempre consulte con su médico antes de suspender cualquier medicamento con receta.
- Medicamentos de venta libre, también puede ser una causa de la acidez estomacal. No deje de informar a su médico de cualquier medicamento que esté tomando con receta o de venta libre.

### **Evite estos alimentos que pueden contribuir a la acidez estomacal**

Chocolate	Cebolla
Comidas grasosas	Hierbabuena y menta verde
Café	Productos a base de tomate
Alcohol	Alimentos cítricos

Si tiene alguna pregunta, por favor llámenos a nuestra oficina al 704-362 - 4403