

Recomendaciones

Medidas Antireflujo

REFLUJO GASTROESOFAGICO

- 1.** Evite comer comidas muy abundantes, fraccione su alimentación, evite la llenura; y no haga ejercicio después de comer: Tome un desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y comida NO ABUNDANTES.
- 2.** No se acueste inmediatamente después de comer (última comida tres horas antes de acostarse).
- 3.** No duerma siestas después de comer.
- 4.** Utilice ropa cómoda, no use ropa ajustada, no utilice correas o cinturones Muy apretados.
- 5.** Evite comidas muy condimentadas, jugos ácidos, comidas con abundante contenido de tomate o abundantes grasas, cafeína o gas (salsas, picantes, fritos, harinas, ácidos, bebidas oscuras, gaseosas)
- 6.** Evite consumo de alcohol o cigarrillo.
- 7.** No coma chicle ni mentolados (en niños evite el chupo).
- 8.** Evite enjuagues bucales o gargarismos con soluciones que contengan iodo, alcohol, y/o a base de limón o sal.
- 9.** Controle su peso recuerde su peso debe ser acorde con su estatura y contextura física. Evite sobrepeso
- 10.** Si no tiene enfermedades del corazón o pulmones intente colocar lo que equivale a la altura de 10 a 15 cm en las patas de la cabecera de su cama para dormir inclinado y preferiblemente sobre el lado izquierdo. Esta medida no la reemplaza dormir con más almohadas o semisentado.
- 11.** Evite levantar objetos pesados y si necesita agacharse doble las rodillas, no lo haga doblando la cintura.
- 12.** Siga las recomendaciones de su medico, no suspenda el medicamento hasta que sea indicado.

SDO Soluciones diagnósticas S.A.S.

Cel. 313 561 39 71

info@sdosaludips.com