HumanaHealth
en tu empresa

Educación y Prevención
Te Informa

El Reflujo Gastroesofágico

El reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés) se produce cuando el contenido del estómago circula de regreso hacia el esófago. Esto ocurre ya que el músculo que actúa como válvula entre el esófago y el estómago, se debilita o relaja; lo cual provoca que los contenidos del estómago suban al esófago.

Esta circulación constante de ácido puede irritar el revestimiento del esófago provocando complicaciones como sangrado, estrechamiento o condición precancerosa.

Otros factores que pueden contribuir con la irritabilidad o acidez:

- la obesidad
- el embarazo
- ciertos medicamentos para el asma, analgésicos, sedantes, antidepresivos, entre otros.
- fumar o inhalar humo de otros fumadores

El síntoma principal de esta condición es la acidez frecuente. Otros de los síntomas que se pudieran presentan son: tos seca y crónica, sonido al respirar, asma, inflamación de los pulmones, náusea, vómitos, dolor de garganta, ronquera, inflamación e irritación de la laringe, dificultad o dolor al tragar, dolor en la parte superior del abdomen, erosión dental o mal aliento.

¿Cómo se trata el Reflujo Gastroesofágico?

El tratamiento para el GERD puede incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos o cirugía dependiendo la gravedad de la condición. Algunas personas pueden reducir los síntomas: bajando de peso, usando prendas holgadas o sueltas en el área del estómago, permaneciendo erguidos por tres horas después de haber comido, elevando la cabecera de su cama unas 6 a 8 pulgadas al colocar bloques de madera debajo de la cabecera de la cama, evitando fumar y estar con personas que fumen, evitando el café, chocolate y alimentos picantes o grasosos.

Si sufre acidez o presenta síntomas asociados a la condición, visite a su gastroenterólogo y nutricionista para una evaluación y así prevenir complicaciones en su salud. Estos profesionales de la salud le indicarán si sufre GERD y la mejor manera para tratarlo.

Sus Recursos:

***My* Humana**
humana.com/about/myhumana
Información de Salud, Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana
Programa de Manejo de Condiciones
1-877-589-2819

Humana Beginnings
Programa de Educación Prenatal
1-866-488-5992

Personal Nurse
Programa de Manejo de Casos
1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!
Humana.pr

Contáctenos:
Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131 **Tel. 787-622-5986**

Humana.

Por: Zorielu Orta Montes, MPHE, CHES
Tomado y Adaptado de: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

PRHJTFUSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. ("Humana") no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).