

CONSEJOS PARA MEJORAR LOS SINTOMAS DEL REFLUJO GASTROESOFÁGICO

1. Manténgase en un peso saludable. El sobrepeso favorece el reflujo porque aumenta la presión dentro del abdomen.
2. Deje de fumar. El tabaco relaja el esfínter esofágico y con ellos facilita el paso del ácido gástrico al esófago.
3. No utilice ropa ajustada que le oprima el abdomen. Evite el uso de cinturón apretado.
4. Haga 5 comidas en lugar de 3, y evite que sean abundantes.
5. Limite el consumo de alimentos grasos, chocolate, menta, café, te, bebidas gasificadas y alcohólicas. Todas relajan el esfínter del esófago.
6. Limite el consumo de tomates, cebolla, cítricos (frutas y zumos), porque ácidos que pueden irritar el estómago.
7. Coma alimentos ricos en fibra, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
8. No se acueste a dormir hasta pasadas 2-3 horas tras la cena, ni se tumbe tras las comidas.
9. Levante la cabecera de su cama unos 15cm mediante la colocación de varias almohadas o tacos de madera debajo de las patas para permitir que la gravedad mantenga el contenido de su estómago en su interior.

ENFERMEDAD CELIACA

Es una enfermedad autoinmune con predisposición genética, en la cual el paciente genera anticuerpos contra algunos componentes del gluten. Esto produce la inflamación del intestino y la pérdida de su función como consecuencia la alteración en la absorción de alimentos, síntomas como diarrea, dolor abdominal o entre otras. Consumir pequeñas cantidades de gluten en la dieta puede no producir síntomas sin embargo el daño persistente al intestino puede traer complicaciones graves como distintos tipos de neoplasias del tubo digestivo.

El gluten se encuentra en los alimentos derivados del TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT Y TRITICALE o derivados. Es muy importante cumplir la dieta de exclusión a estos alimentos, que su dieta no contenga estos alimentos y se mantenga de por vida. Algunos medicamentos pueden llevar gluten como excipiente. Siendo importante revisar los prospectos y comunicar a su médico su enfermedad.

Se le aconseja que contacte con las asociaciones de enfermos celiacos existentes en España para ser asesorado sobre diversos aspectos de su enfermedad

www.celiacosmadrid.org C/ Lanuza 19-Local izq 28028 Madrid 917130147
www.celiacos.org C/ De la Salud, 17 1ºizq Federación de Asociaciones de Celiacos de España 915 47 54 11

A continuación, se facilita a modo guión una serie de alimentos que puede o no comer (fuente bibliográfica Enfermedad celiaca Ministerio de Sanidad y Consumo, 1990)



Pan y harinas de trigo centeno cebada o avena	Salchichas y embutidos	Leche y sus derivados (queso, mantequilla requesón y nata)
Bollos pasteles tratas y productos de repostería Galletas bizcochos	Pasteles de jamón o carne, preparados de charcutería Algunos quesos	Carne, pescado y mariscos Huevos Arroz, tapioca, mijo, maíz, soja, sorgo.
Pastas y sémola de trigo	Pates y conservas	Almidón puro de trigo, Lentejas, garbanzos, alubias, frutos secos.
Productos manufacturados "Harinas de sobre" Sopas de sobre Natillas de sobre Helados	Caramelos, turrón mazapán	Bebidas carbonatadas, vino, vermú ron coñac
Leches malteadas Chocolate Infusiones o bebidas preparadas con cereales (malta, cerveza, etc)	Café y té solubles	Café natural, manzanilla, poleo, te. Azúcar, miel, aceite, margarina, sal, vinagre, levaduras sin gluten, pimientos colorantes,

Cualquier tipo de producto manufacturado o alimento preparado, puede contener gluten salvo que el comerciante especifique que no contiene gluten.