



## **Estilo de vida y hábitos de alimentación**

Si tienes enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD abreviación en inglés), algunos cambios en tu estilo de vida y hábitos de alimentación pueden ayudarte con tus síntomas. Marca cada una de las sugerencias que has probado para que puedas discutir las con tu doctor:

- Comí más seguido comidas más pequeñas
- Evité comer o beber 2-3 horas antes de la hora de acostarme
- Evité comer mucho antes de períodos de actividades pesadas o estresantes tales como ejercicio o rendir exámenes
- Elevé la cabecera de la cama con libros o ladrillos aproximadamente 30 grados al dormir
- Evité usar cinturones apretados
- Perdí peso (lo discutí con mi doctor, si tengo sobrepeso)
- Evité beber alcohol
- Evité los cigarrillos y todo tipo de tabaco.
- Evité bebidas carbonatadas, chocolate, cafeína y alimentos ricos en grasa (por ejemplo pizza y papas fritas)
- Limité los alimentos picantes o que contienen mucho ácido (encurtidos, tomates, cítricos) Intenté usar goma de mascar (chicle)
- Bebí mucha agua cuando se presentaron los síntomas

*Discute estos cambios en tu estilo de vida con tu médico. Si los síntomas son severos o continúan molestándote incluso después de los cambios anteriores, tu médico también puede recomendar*

- Una prueba con medicación que disminuya el ácido del estómago
- Referirte a un gastroenterólogo pediátrico (un especialista que trata a chicos con problemas digestivos)
- Pruebas para descartar otros problemas

*La mayoría de casos de GERD pueden manejarse con cambios en el estilo de vida y/o medicinas que bloquean o reducen el ácido del estómago.*

### **SU FUENTE DE INFORMACIÓN PEDIÁTRICA SOBRE REFLUJO Y GERD**

**[www.TeensAcidReflux.org](http://www.TeensAcidReflux.org) • [www.CDHNF.org](http://www.CDHNF.org)  
[www.AAP.org](http://www.AAP.org) • [www.NASPGHAN.org](http://www.NASPGHAN.org)**

CDHNF National Office: P.O. Box 6, Flourtown, PA 19031  
Phone: 215-233-0808

El apoyo educativo para la Campaña Educativa de CDHNF sobre la GERD  
Pediátrica fue proporcionado por el patrocinador principal

**TAP Pharmaceutical Products Inc.**

Para ordenar más de este recurso u otros materiales de la CDHNF,  
mándenos un correo electrónico a: [CDHNFmaterials@gmail.com](mailto:CDHNFmaterials@gmail.com)

 Digestive<sup>TM</sup>  
Health for Life

**CDHNF**

CHILDREN'S DIGESTIVE  
HEALTH & NUTRITION  
FOUNDATION

**NASPGHAN**

NORTH AMERICAN SOCIETY FOR  
PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,  
HEPATOLOGY AND NUTRITION

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN<sup>®</sup>



# Lista de control del adolescente para **GER o GERD**



*Si tus alimentos frecuentemente se regresan del estómago al esófago (el tubo que conecta la boca al estómago), puedes tener reflujo gastroesofágico o GER. Sin embargo, si tienes cualquiera de los síntomas listados abajo, entonces puedes tener GERD. En la mayoría de casos, los síntomas pueden controlarse con cambios en tu estilo de vida pero, para algunos adolescentes es necesaria la medicación*

## Síntomas de **GERD**

Pon una marca en cualquiera y en todos los síntomas que estás experimentando. Comparte esta información con tu doctor. Tu descripción es importante para ayudar a tu médico a determinar si tienes GERD. A veces, estos síntomas pueden asociarse con GERD, pero también pueden ser causados por otros problemas. Los síntomas de la GERD pueden ir y venir y es improbable que los tengas en el consultorio del doctor

- Molestia o dolor en el estómago o pecho
  - Acedía
  - Dolor de pecho
  - Dolor abdominal
- Vómito que contiene
  - Alimento o ácido del estómago
  - Sangre (por ej. estrías rojas rutilantes, coágulos de sangre)
  - Líquido verde o amarillo
- Dificultades para comer
  - Dificultad o incomodidad o dolor al tragar
  - Sensación de que los alimentos se atascan al tragar
  - Aclararse la garganta persistentemente
- Problemas respiratorios
  - Neumonía recurrente
  - Dificultad para controlar el asma
  - Tos crónica (particularmente por las noches)
  - Sibilancias
- Otros
  - Mal aliento
  - Erosiones dentales
  - Dolor de garganta
  - Ronquera
  - Pérdida o escasa ganancia de peso
  - Problemas para dormir

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** esta información, de la Fundación para la Salud Digestiva y Nutrición de los Niños (abreviada CDHNF en inglés) y de la Sociedad Americana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (abreviada NASPGHAN en inglés) se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica

### SU FUENTE DE INFORMACIÓN PEDIÁTRICA SOBRE REFLUJO Y GERD

[www.TeensAcidReflux.org](http://www.TeensAcidReflux.org) • [www.CDHNF.org](http://www.CDHNF.org)  
[www.AAP.org](http://www.AAP.org) • [www.NASPGHAN.org](http://www.NASPGHAN.org)

CDHNF National Office: P.O. Box 6, Flouertown, PA 19031  
Phone: 215-233-0808

El apoyo educativo para la Campaña Educativa de CDHNF sobre la GERD  
Pediátrica fue proporcionado por el patrocinador principal  
**TAP Pharmaceutical Products Inc.**

Para ordenar más de este recurso u otros materiales de la CDHNF,  
mándenos un correo electrónico a: [CDHNFmaterials@gmail.com](mailto:CDHNFmaterials@gmail.com)

 Digestive  
Health for Life

**CDHNF**

CHILDREN'S DIGESTIVE  
HEALTH & NUTRITION  
FOUNDATION

**NASPGHAN**

NORTH AMERICAN SOCIETY FOR  
PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,  
HEPATOLOGY AND NUTRITION

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

