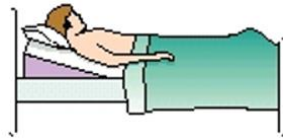


Tratamiento Para El Reflujo Gastro-Esofagico Y la Hernia Hiatal

CAMA

1. Elevar la cabecera de su cama cuna de espuma o poniendolo unos ladrillos de 4-6 Pulgada de altos debajo de cada pata de su cama. El objective as elevar la laringe (caja de voz) por encima del estomago. Elevar su cabecera con almohadas no es eficaz.



6-8 inches foam wedge



4-6 inches block

2. Duerma sobre su lado izquierdo para mantener es estornon a un nivel inferior de la garganta.

DIETA

1. Dieta baja en grasa.
2. Mas pequenas y mas frecuentes las comides.
3. Evitar los siguientes:
 - a. Regular y descafeinado café, tea, cola o de otras bebid con cafeina.
 - b. Alcohol.
 - c. Chocolate.
 - d. Menta.
 - e. Cualquier alemento que encontrado que causa acidez.
4. No coma durante al menos 2 horas antes de acostarse o reclinarse.

TABACO – Deje de fumar o disminuya los productos con contenido de tabaco.

PESO – Rebaje al peso ideal.

MEDICAMENTOS

1. Antiacidos (tales como Maalox, Mylanta, Alternagel, Amphogel o Gaviscon).
 - a. Tomar como se indica 30 min. despues de cada comida y antes de acostarse.
 - b. Candidadis excesivas de Maalox o Mylanta pueden causa diarrea. Limite la cantidad a 1-2 cucharas a la hora de acostarse, o puede Alternagel or Amphogel.
 - c. Las dosis mas importantes son despues de la cena y antes de acostarse.
2. Famotidine 20 mg. Tomar 30 min. antes del desayuno y una 30 min. antes de la cena.

OR Bomba Protnon o inhibidores (PPI)

- | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| [] Omeprazol | [] una tabletas 20-60 minutos antes del desayuno. |
| | [] una tabletas 20-60 minutos antes de la cena. |
| | [] una tabletas 20-60 minutos antes del desayuno y la cena. |

[] _____

3. Limite el uso de antiacidos de 3 a 6 meses para prevenir la Perdida osea, anemia o infeccion. Discuta con su doctor de cabecera o especialista para el use a largo plazo.
4. Pregunta a su farmaceutico si estos interfiere con alguno de sus medicamentos recetados.

5. Cuando este listo para dejar Bomba Pronton (PPI), usted tiene que reducir el uso lentamente en el periodo de una 1-2 semana. Por ejemplo:
- Semana 1 – Continúe tomando la dosis por la mañana diariamente, pero la dosis de la cena tomarla cada otra noche por una semana.
 - Semana 2 – Tome solamente la dosis de la mañana.
 - Semana 3 – Tome la dosis de la mañana o si decidió discontinuarla tómela cada tercer día por varios días y después pare de tomarla.

Llame a su médico si no mejora en 8-12 semanas, a menos que indique lo contrario. Haga un seguimiento con su médico primario en 3 meses y considere un traslado al gastroenterólogo si los síntomas no mejoran en 6 meses.

Las medidas anteriores no son necesariamente permanentes. A discreción de su médico, estas medidas pueden modificarse después de un tiempo libre de síntomas lo suficientemente largo.

