

Medidas antirreflujo gastroesofágico

- No acostarse después de la cena; que ésta sea 3-4 horas antes de acostarse
- No usar ropa ajustada
- Bajar de peso
- No comer en abundancia, mejor varias comidas en poca cantidad
- Elevar la cabecera de la cama
- Ejercicio aeróbico. No pesas , ni ejercicios de carga
- Masticar bien los alimentos
- Tomar abundantes líquidos durante el día (solo si no hay otra condicionante, ej. Insuficiencia renal, insuficiencia hepática, hipertensión arterial, cardiopatías, etc.)
- Llevar dieta