

# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud



## ¡Me Arden el Pecho y la Garganta!

**E**s viernes por la noche. Pedro, Juan y Fernando están asando una carne en la casa de Pedro. Están celebrando un cumpleaños. Todo el mundo trajo algo para compartir... guacamole, totopos, salsa, cerveza, refrescos, quesos y un pastel. Pedro era muy cuidadoso con lo que comía, pero Juan y Fernando comieron todo lo que pudieron. Mientras tomaban café después de la cena, Juan, Fernando y Pedro tuvieron una conversación interesante:

**Juan:** Oigan, ¿alguna vez les ha dado como dolor en el pecho y una sensación de ardor en la garganta? Tengo eso ahorita...

**Fernando:** Sí, eso me pasa mucho después de comer... Tomo esas medicinas que se llaman Tums o Roloids. Me ayudan un poco, pero al rato, el dolor en el pecho y el sabor amargo en mi garganta regresan.

**Pedro:** Ese era yo hace un año. Yo tenía ese problema cada vez que comía. Ya no como tanto como antes y trato de no comer ciertos alimentos. También tomo medicina cuando la necesito.

**Fernando:** ¿En serio? ¿Por qué?



## CONSEJOS DE SALUD

---

- Pedro: Bueno, al principio este problema sólo pasaba una o dos veces por semana. Pero después de un tiempo, empezó a pasar más seguido. Las medicinas no me estaban ayudando tampoco. Una noche, después de una gran cena, el ardor se puso muy fuerte y sentí dolor en el pecho. Estuve despierto toda la noche. Al día siguiente vi a mi doctor. Él me dijo que tenía reflujo. Esto pasa cuando los ácidos del estómago suben hacia la garganta. Esto usualmente pasa después de comer y se pone peor cuando uno come alimentos picantes o grasosos. Así que el doctor me dio una medicina y me pidió que cambiara algunos de mis hábitos al comer. Ahora al cambiar la comida y tomar mi medicina, estoy mejorando.
- Juan: Bueno, a mí no me da todo el tiempo... sólo cuando bebo y como mucho. Se va al rato. No me molesta mucho.
- Pedro: Juan, puede no parecer gran cosa, pero si le pasa más de un par de veces por semana, debe ver al doctor. Mi doctor me explicó que después de tener mucho reflujo, comer puede hacerse muy difícil y doloroso. Luego, puede que necesite cirugía. Por eso yo empecé a hacer las cosas que mi doctor me recomendó.
- Fernando: Creo que debo ir al doctor. No sólo siento ardor en el pecho y la garganta. También toso mucho y a veces vomito. Hasta siento una bolita en la garganta cuando como algo.
- Pedro: El doctor me dijo que eso podría ser que su reflujo se está poniendo peor. No hay razón para que nadie viva así. ¡Hable con su doctor!
- Fernando: Si, Pedro. Me alegra que compartiera su historia con nosotros. Ya es hora de que haga algo y ¡lo voy a hacer!
- Juan: Yo también... ¡Gracias, Pedro!





A Publication of the National Center for Farmworker Health

# HEALTH TIPS

Consejos de Salud

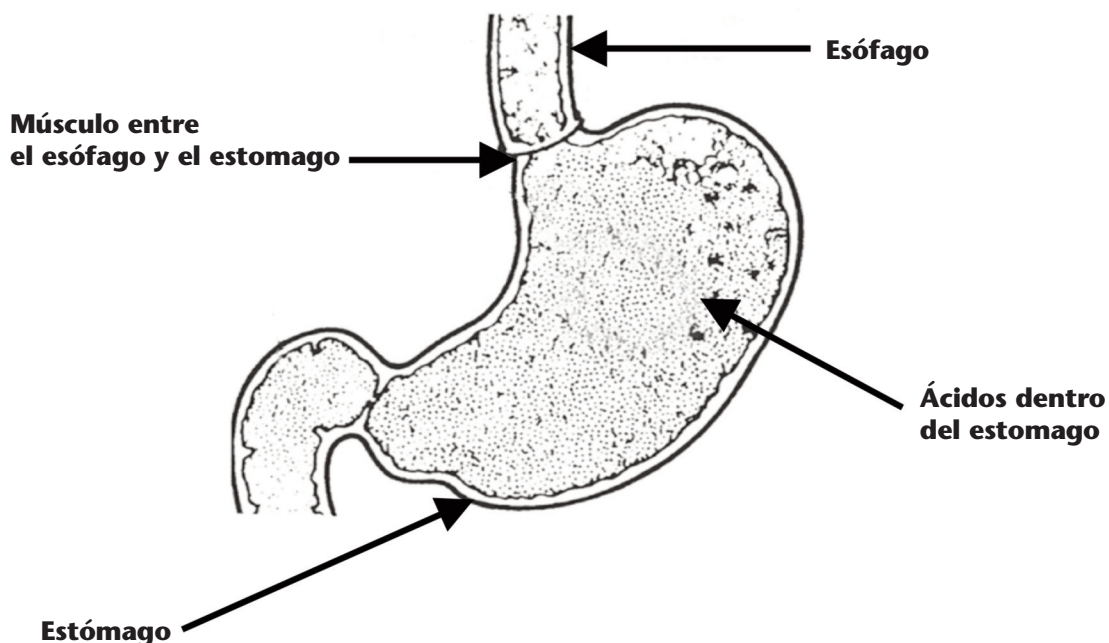


## Lo que Debe Saber sobre el Reflujo

¿Alguna vez ha tenido una sensación de ardor que empieza en el pecho y se mueve hacia la garganta?  
¿También siente un sabor amargo en la boca o garganta? ¿Esto pasa con más frecuencia después de comer pesado o picante, o después de beber alcohol? Si respondió que sí, es posible que usted tenga reflujo.  
¡Vamos a aprender más acerca de esto!

### ¿Qué es reflujo?

El reflujo pasa cuando el músculo que conecta el esófago y el estómago no funciona bien (vea la foto de abajo). El esófago es el tubo que conecta la garganta con el estómago. El músculo al fondo del esófago se abre cuando los alimentos van hacia el estómago y cierra justo después.



Si este músculo no funciona bien, los ácidos del estómago pueden subir al esófago y moverse hacia la garganta. Esto causa reflujo. Es posible que el músculo no funcione bien porque se pone débil o se relaja. Esto puede pasar si usted:

- fuma regularmente,
- toma algunas medicinas para tratar las alergias, el asma, la presión alta, el dolor o la depresión,
- tiene sobrepeso o es obeso, o
- está embarazada.

### ¿El reflujo puede afectar mi salud?

Si el reflujo le pasa solo de vez en cuando, no es mucho problema. Pero si pasa más de 2 veces a la semana por unas cuantas semanas o meses, y si no mejora cuando toma medicinas, entonces usted puede tener algo llamado reflujo gastroesofágico (GERD en inglés). Mucho reflujo es lo que causa GERD, y es una condición que dura mucho tiempo.

Cuando no se trata el GERD, es posible que le dé:

- problemas en los pulmones como asma o neumonía,
- inflamación en el esófago que hace que sea difícil y doloroso tragar los alimentos, o
- cáncer del esófago.

### ¿Cuándo debo ver al doctor?

Usted debe ver al doctor si le da reflujo a menudo y no mejora con las medicinas que se pueden comprar sin receta o con cambios en sus alimentos.

### ¿Cómo tratan los doctores el GERD?

Depende de qué tan fuertes son sus síntomas. Su doctor le puede decir que haga cambios en su estilo de vida, como hacer ejercicios o que cambie lo que come. Su doctor también puede recetarle algunas medicinas. Si su condición es más grave o se pone peor, es posible que el doctor también le recomiende cirugía.



### Llame a su doctor de inmediato si:

- Vomita una gran cantidad
- Su vómito sale con fuerza
- Su vómito se ve verde o amarillo
- Su vómito se ve como café molido
- Su vómito tiene sangre
- Usted tiene problemas para respirar después de vomitar
- Tiene problemas al tragar

*Las imágenes en este artículo son del  
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIH.*



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS Consejos de Salud

# Lo que Puede Hacer para el Reflujo

“Usted puede controlar el reflujo leve si hace algunos cambios en su rutina diaria”, dice Marina Rubio, nutricionista del Centro de Salud San José. Aquí están algunos de los consejos de Marina para lidiar con el reflujo leve en casa. Ella también comparte una lista de las medicinas que usan los doctores para tratar los casos más severos de reflujo.

### Marina recomienda...

---



#### Porciones pequeñas

#### 1. Vigile o cambie sus hábitos al comer

- Coma porciones más pequeñas de alimentos. Trate de comer de cuatro a cinco comidas pequeñas en lugar de dos o tres grandes.
  - Espere al menos tres horas después de comer antes de acostarse.
  - Espere dos horas después de comer antes de hacer ejercicio.
  - Use ropa suelta si tiene sobrepeso.
  - Mastique los alimentos muy bien antes de tragarlos.
- 



#### 2. Vigile lo que coma o tome

- Evite los alimentos ácidos como los tomates, las naranjas y toronjas.
  - Evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína como el vino, cerveza, café, chocolate, refrescos y té.
  - Evite los alimentos altos en grasa como el pollo frito, pizza, o un filete grande. También evite queso, nueces y aguacates.
- 



#### 3. Pruebe diferentes medicinas para reducir sus síntomas

Si usted tiene reflujo de vez en cuando es posible que lo pueda controlar al tomar un tipo de medicina llamada antiácidos. Marina explica que los antiácidos como Maalox, Mylanta, Roloids y Tums le ayudan a sentirse mejor muy rápido, pero sólo por unas horas. Usted no necesita una receta médica para comprar estas medicinas.

---

## CONSEJOS DE SALUD



Si los antiácidos NO le ayudan a sentirse mejor, entonces usted puede usar medicinas que ayuden a bajar la cantidad de ácidos en su estómago. Usted puede conseguir estas medicinas en forma genérica o de marca. Algunos ejemplos son:

<b>Genérica</b>	<b>Marca</b>
Cimetidina .....	Tagamet OTC
Nizatidina .....	Axid AR
Famotidina .....	Pepcid AC
Ranitidina .....	Zantac 75, Zantac 150

Estas medicinas empiezan a funcionar a la hora y usted se sentirá bien hasta por 12 horas. Usted no necesita una receta médica para comprar estas medicinas tampoco.



Si sus síntomas no mejoran con estas medicinas, usted debe ir al doctor para ver si tiene GERD o algo más. En caso de que tenga GERD, el doctor puede recomendarle una medicina diferente, como:

<b>Genérica</b>	<b>Marca</b>
Omeprazole OTC.....	Prilosec OTC
Lansoprazole OTC.....	Prevacid OTC

**NOTA:** Usted no necesita una receta médica para comprar estas medicinas, pero debe hablar con su doctor antes de tomarlas. Estas medicinas tratan los síntomas de GERD, pero no lo curan y pueden tener efectos secundarios serios.



**En los Estados Unidos, las medicinas “genéricas” (o “similares”) son tan buenas como las medicinas de marca. Son muy seguras y cuestan mucho menos.**



A Publication of the National Center for Farmworker Health

## HEALTH TIPS

Consejos de Salud



### ¿Qué Es este Dolor?

**U**n día Renata estaba tejiendo en su casa. Ella no se sentía bien. Sentía mucha presión en el pecho, pero no le puso atención. Después de un tiempo, la presión se convirtió en dolor. Se hacía cada vez peor. Finalmente, llamó a su doctor y él le dijo que se fuera directo a la sala de emergencias.

En el hospital, le hicieron diferentes pruebas. Finalmente, le dijeron que no estaba teniendo un ataque al corazón. El problema era que su esófago estaba hinchado y sangrando en algunas partes. Renata estaba sufriendo de GERD.

La experiencia de Renata es más común de lo que usted piensa. El dolor en el pecho puede ser una señal de un problema en el corazón, pero también puede ser señal de un problema de salud diferente, como el GERD. Hay algunas maneras de notar la diferencia, así que vamos a aprender sobre esto:

#### Fíjese en el tipo de dolor

##### **GERD**

- Se siente una sensación de ardor justo debajo del esternón o costillas.
- Esa sensación de ardor podría subir hasta la garganta.

##### **Corazón**

- Se siente el dolor en el centro de su pecho. Viene de repente y es muy fuerte.
- El dolor puede llegar a los brazos, hombros o cuello.

#### Chequee otros síntomas

##### **GERD**

- Es posible que tenga un sabor amargo en la parte de atrás de su boca.

##### **Corazón**

- Puede tener escalofríos, náuseas, sentirse corto de aire, y latidos rápidos del corazón.

### Piense en lo que estaba haciendo cuando el dolor empezó

#### **GERD**

- El dolor puede empezar de 30 a 45 minutos después de una comida grande, especialmente si usted se acuesta justo después.
- También puede suceder si usted come alimentos grasosos, ácidos o picantes.

#### **Corazón**

- A menudo, el dolor comienza después de hacer ejercicio.
- Puede pasar cuando usted está sintiendo mucho estrés.

### ¿El dolor mejora con la medicina?

#### **GERD**

- El dolor mejora al tomar antiácidos.

#### **Corazón**

- El dolor NO mejora con antiácidos. Sólo mejora al tomar medicina para el corazón.



#### **¡Cuidado! Siempre hay excepciones:**

Si tiene dolor en el pecho que es leve o que se quita cuando descansa, vea a su doctor tan pronto como pueda.

Si tiene un dolor severo en el pecho y no está seguro de qué lo está causando, vaya a la sala de emergencias.