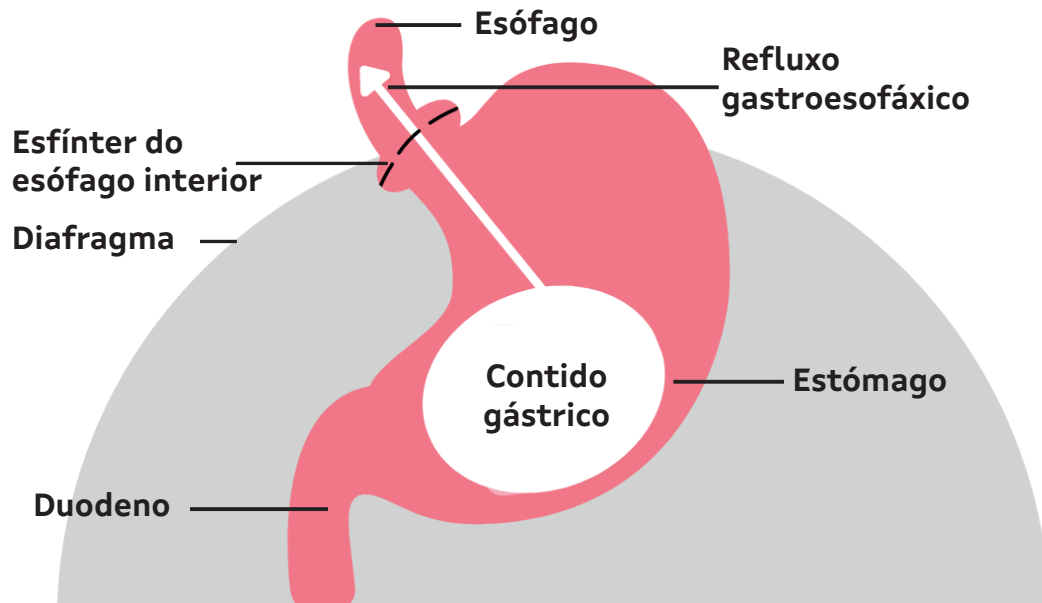


ENFERMIDADE POR REFLUXO GASTROESOFÁXICO (ERGE)

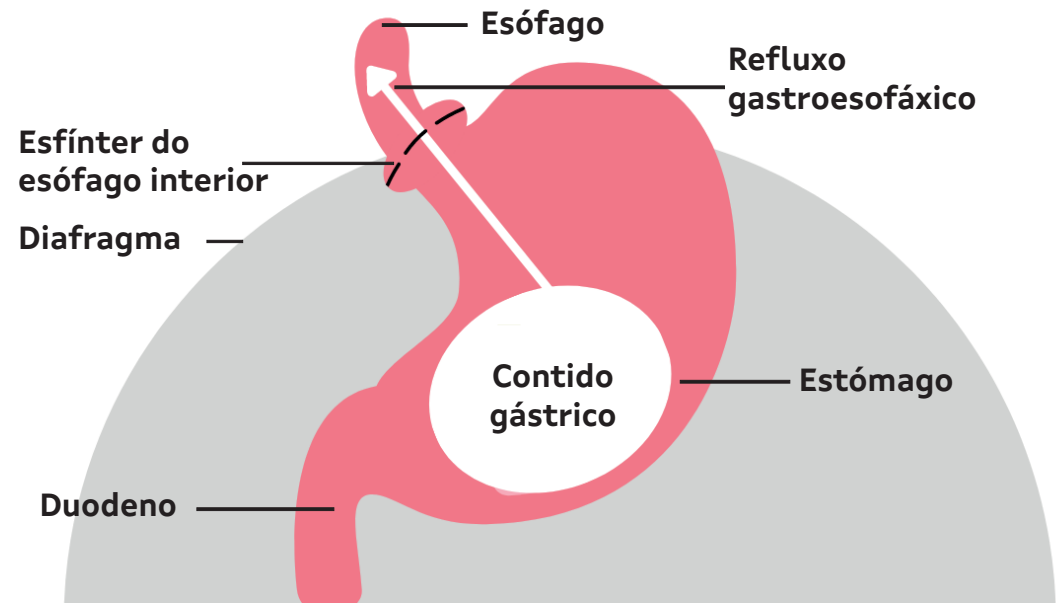
Consiste no ascenso do contido do estómago cara ao esófago, o que provoca ardor, sensación de regurxitación ou tose crónica.



O cambio de hábitos é clave para o control desta enfermidade

ENFERMIDADE POR REFLUXO GASTROESOFÁXICO (ERGE)

Consiste no ascenso do contido do estómago cara ao esófago, o que provoca ardor, sensación de regurxitación ou tose crónica.



O cambio de hábitos é clave para o control desta enfermidade



✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite consumir **café, té** (se é forte), **chocolate, bebidas con gas e zumes cítricos**
- 2 Non consuma **alcol nin tabaco**
- 3 Evite as **comidas copiosas**
- 4 Durma sobre o **costado esquerdo** e levante o **cabezal da cama 20 cm.**
- 5 Non use **roupa axustadas** a nivel abdominal
- 6 Evite os **esforzos físicos** que aumenten a presión no abdome
- 7 Se ten sobrepeso é **conveniente adelgazar**
- 8 Mastique ben e **coma e beba con calma**
- 9 Espere mínimo **3 horas** para deitarse despois de comer
- 10 Relativice os problemas, controle o estrés e **acuda a un especialista en caso necesario**



✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Evite consumir **café, té** (se é forte), **chocolate, bebidas con gas e zumes cítricos**
- 2 Non consuma **alcol nin tabaco**
- 3 Evite as **comidas copiosas**
- 4 Durma sobre o **costado esquerdo** e levante o **cabezal da cama 20 cm.**
- 5 Non use **roupa axustadas** a nivel abdominal
- 6 Evite os **esforzos físicos** que aumenten a presión no abdome
- 7 Se ten sobrepeso é **conveniente adelgazar**
- 8 Mastique ben e **coma e beba con calma**
- 9 Espere mínimo **3 horas** para deitarse despois de comer
- 10 Relativice os problemas, controle o estrés e **acuda a un especialista en caso necesario**