
REFLUJO LARINGOFARÍNGEO (REFLUJO SILENCIOSO)

El reflujo ocurre cuando el jugo gástrico fluye hacia arriba dentro del *esófago* (el tubo que lleva la comida al estómago). Esa es una enfermedad llamada **reflujo gastroesofágico** (RGE / o GERD en inglés). El músculo que conecta el esófago con el estómago puede relajarse en los momentos incorrectos.

También, el reflujo del jugo gástrico puede subir más alto a la *laringe* (buzón de voz) y al *faríngeo* (la garganta). Cuando esto pasa, se llama el **reflujo laringofaríngeo** (RLF / LPR). Los signos y síntomas del reflujo pueden ser silenciosos. No todas las personas con RLF/LPR tienen acidez gástrica o indigestión.

El jugo gástrico contiene ácido y enzimas especiales que desintegran los alimentos. El estómago tiene un revestimiento especial que puede resistir el ácido y las enzimas digestivas, pero el esófago y la garganta no lo tienen. El **jugo gástrico puede dañar el esófago y la garganta**. Las áreas pueden estar inflamadas o rojas.

Signos y síntomas del reflujo silencioso:

- Ronquera crónica
- Aclarar la garganta
- Tos crónica (tos durante la noche o respiración difícil)
- La sensación de un nudo en la garganta
- Dolor de la garganta o dificultad tragando
- Secreción de la nariz y la garganta
- La comida se queda pegada en la garganta o en el esófago
- Episodios de sensación de "asfixia" o de "ahogo"

Consejos para reducir el reflujo:

- Tome sus medicamentos para el reflujo 30-45 minutos antes de comer el desayuno. Si usted tiene que tomar los medicamentos dos veces por día, asegúrese que los tome 30-40 minutos antes de la cena.
- Un apoyo o calce debajo de la cabeza/cabecera (calce/almohada antireflujo - en inglés: "medical wedge pillow" o "bed risers").

Use solamente 1 almohada para su cabeza.



- No se acueste después de comer. Coma al menos 90 minutos antes de acostarse y antes de hacer ejercicio. Si su reflujo es serio/grave, no coma dentro de las 2-3 horas antes de acostarse.
- No coma excesivamente. Coma platos/comidas más pequeños.
- Hable con su médico sobre la pérdida de peso
- Use ropa suelta alrededor de su cintura
- Reduzca el estrés. El estrés puede causar más reflujo

Costumbres, comida y bebidas pueden relajar el músculo

- Consuma una dieta baja en grasa. Evite las comidas fritas.
- Evite los alimentos picantes y ácidos (limón, tomate, naranja)
- Evite la cafeína, especialmente el café, el té, y las bebidas gaseosas.
- Limite el chocolate que contiene cafeína.
- Limite la cebolla, el ají, y el ajo
- Evite la menta y la hierbabuena
- Evite las bebidas alcohólicas
- Si usted fuma, hable con su médico sobre ayuda para dejar de fumar.