



CONTACT NEMS CONTÁCTENOS: 1-888-500-1886 WWW.NEMS.ORG

WHAT IS ACID REFLUX?

Acid reflux is a common symptom where stomach contents come back up into your esophagus. Having acid reflux occasionally is common. Acid reflux that occurs more than twice a week for a few weeks could be Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). GERD can lead to more serious health problems over time. Complications of GERD may include esophagus inflammation or stricture, and respiratory problems such as coughing, asthma, or chest congestion. If you think you have GERD, you should talk with your doctor.



WHAT ARE THE SYMPTOMS OF ACID REFLUX?

The most common symptom of acid reflux is a regular heartburn, which is a painful, burning feeling in your chest and in the middle of your abdomen. Not all adults with acid reflux have heartburn. Other common acid reflux symptoms may include:

- Breath odor
- Nausea
- Nighttime Cough
- Pain in your chest or the upper part of your abdomen
- Problems in swallowing or painful swallowing
- Respiratory problems
- Vomiting
- Voice hoarseness
- Tooth wear or tooth substance loss

WHAT ARE THE CAUSES OF ACID REFLUX?

Anyone can have acid reflux, some for unknown reasons. The causes of acid reflux might include:

- Increased pressure on your abdomen from being overweight, obese, or pregnant
- Certain medicines, including some medicines that are used to treat asthma, high blood pressure, allergy, depression, and pain
- Smoking, or inhaling secondhand smoke

Sources:

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
- UpToDate.com

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información. Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

WHEN SHOULD I SEEK A DOCTOR'S HELP?

You should see a doctor if you have persistent acid reflux symptoms that do not get better with over-the-counter medications or change in your diet. Call a doctor right away if you have any of the following problems :

- Have regular projectile or forceful vomiting
- Vomit fluid that is
 - green or yellow
 - looks like coffee grounds
 - contains blood
- Have problems breathing after vomiting
- Have pain in the mouth or throat when you eat
- Have problems swallowing or painful swallowing (feeling that food gets “stuck”)
- Choking

CONTROL AND PREVENTION

You may be able to minimize symptoms by:

- Avoiding foods and drinks that can trigger acid reflux. Common triggers include fatty or fried foods, spicy foods, tomato products, alcohol, chocolate, mint, garlic, onion, and caffeine
- Eating small, frequent meals instead of three large meals
- Avoid eating 2 to 3 hours before bedtime
- Weight control
- Elevation of head of bed
- Quitting smoking and avoiding secondhand smoke
- Taking medicines as suggested by your provider



CONTACT NEMS

CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

¿QUÉ ES EL REFLUJO ÁCIDO?

El reflujo ácido es un síntoma común en el que el contenido del estómago regresa al esófago. Tener reflujo ácido ocasionalmente es común. El reflujo ácido que ocurre más de dos veces por semana durante algunas semanas podría ser enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés). Con el tiempo, la enfermedad por reflujo gastroesofágico puede provocar problemas de salud más graves. Las complicaciones de la enfermedad por reflujo gastroesofágico pueden incluir inflamación o estenosis del esófago y problemas respiratorios como tos, asma o congestión torácica. Si cree que tiene GERD, debe hablar con su médico.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL REFLUJO ÁCIDO?

El síntoma más común del reflujo ácido es una acidez estomacal regular, que es una sensación dolorosa y ardiente en el pecho y en el medio del abdomen. No todos los adultos con reflujo ácido tienen acidez estomacal.

Otros síntomas comunes del reflujo ácido pueden incluir:

- Olor en el aliento
- Náuseas
- Tos nocturna
- Dolor en el pecho o en la parte superior del abdomen
- Problemas respiratorios
- Vómito
- Ronquera en la voz
- Desgaste dental o pérdida de sustancias dentales
- Problemas para tragar o dolor al tragar

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL REFLUJO ÁCIDO?

Cualquier persona puede tener reflujo ácido, algunos por razones desconocidas. Las causas del reflujo ácido pueden incluir:

- Aumento de la presión en el abdomen debido al sobrepeso, la obesidad o el embarazo
- Ciertos medicamentos, incluidos algunos medicamentos que se usan para tratar el asma, la presión arterial alta, la alergia, la depresión y el dolor
- Fumar o inhalar humo de segunda mano

Fuentes:

- Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
- UpToDate.com

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información. Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.



¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA MÉDICA?

Debe consultar a un médico si tiene síntomas persistentes de reflujo ácido que no mejoran con medicamentos de venta libre o cambios en su dieta.

Llame a un médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes problemas:

- Tiene vómitos regulares o fuertes
- Vómito líquido que es
 - verde o amarillo
 - parece café molido
 - contiene sangre
- Tiene problemas para respirar después de vomitar
- Tiene dolor en la boca o la garganta al comer
- Tiene problemas para tragar o dolor al tragar (sensación de que la comida se "atasca")
- Atragantamiento

CONTROL Y PREVENCIÓN

Es posible que pueda minimizar los síntomas de la siguiente manera:

- Evitar alimentos y bebidas que puedan desencadenar el reflujo ácido. Los desencadenantes comunes incluyen alimentos grasos o fritos, alimentos picantes, productos de tomate, alcohol, chocolate, menta, ajo, cebolla y cafeína
- Comer comidas pequeñas y frecuentes en lugar de tres comidas grandes
- Evite comer de 2 a 3 horas antes de acostarse
- Control de peso
- Elevación de la cabecera de la cama
- Dejar de fumar y evitar el humo de segunda mano
- Tomar los medicamentos sugeridos por su proveedor