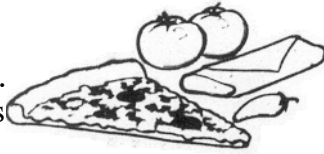


CONSEJOS PARA MEJORAR SUS PROBLEMAS DIGESTIVOS

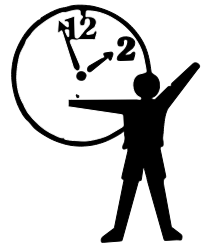
1

Evite los alimentos picantes o muy condimentados. Evite alimentos que contengan tomate.



6

No haga actividad física intensa hasta por lo menos 2 horas después de comer.



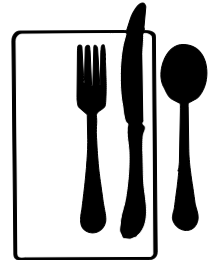
2

Evite alimentos grasosos o con mucho aceite. Ejemplos: carne de cerdo, frituras, chocolate.



7

No coma por lo menos 2 horas antes de acostarse (no debe acostarse con el estómago lleno).



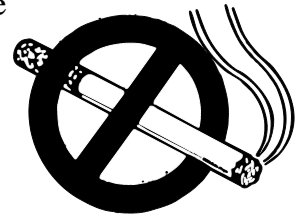
3

Modere el consumo de café, te, bebidas alcohólicas y bebidas gaseosas.



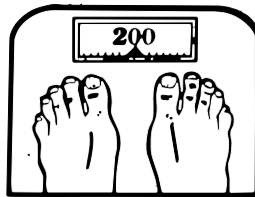
8

El fumar produce reflujo de ácido. **DEJE EL CIGARRILLO.**



4

Mantenga un peso adecuado. El sobrepeso aumenta el reflujo de ácido.



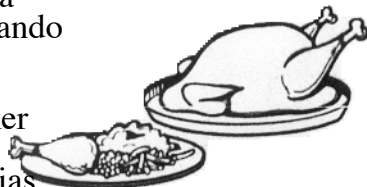
9

Eleve la cabecera de la cama, con bloques de madera o ladrillos (por lo menos unas 6 pulgadas o 15 cms). No use más de una o dos almohadas



5

Coma en forma moderada, evitando comidas copiosas. Es preferible comer pequeñas cantidades varias veces al día, que una o dos comidas voluminosas.



10

Consulte a su doctor si toma antiácidos más de tres veces a la semana.

