



Enfermedad del Reflujo Laringofaríngeal (LPR, siglas en inglés)

Su médico le ha diagnosticado con Enfermedad del Reflujo Laringofaríngeal, o LPR, por sus siglas en inglés. Ocurre esta condición cuando el ácido estomacal retorna a su garganta. Aunque tal vez usted sienta “ardor de estómago” o “indigestión,” muchos de nuestros pacientes no se quejan de eso. Algunos de los síntomas más comunes que observamos en la cabeza y el cuello incluyen: una sensación de goteo en la parte posterior de la garganta, o mucosidad excesiva, o la sensación de que algo está atrapado en la garganta (muchas veces una sensación de cosquillas o quemazón), tos crónica, dolor de garganta, voz ronca, y, de vez en cuando, dificultad al tragar.

El Tratamiento de LPR

Una de las primeras cosas que usted debe hacer es cambiar su estilo de vida. Muchas comidas y bebidas pueden empeorar sus síntomas, y es importante que elimine esas sustancias de su dieta. Además, el sobrepeso, el fumar, y el tomar alcohol—todos son factores que empeoran la enfermedad del reflujo. Es importante que usted haga un esfuerzo en estas áreas también:

1. **ELIMINE LA CAFEÍNA.** Específicamente, evite el café (de contenido más alto de cafeína), el té, y las refrescos cafeinados.
2. **EVITE EL CHOCOLATE Y LAS MENTAS.**
3. **EVITE EL ALCOHOL,** especialmente por la noche y antes de acostarse.
4. **DEJE DE FUMAR.**
5. **ELIMINE DE SU DIETA LAS COMIDAS FRITAS Y LAS DE MUCHA GRASA.** Una dieta que sea baja en la grasa es la mejor manera de evitar el reflujo.
6. Si usted tiene sobrepeso, **PIERDA PESO.** Evite la ropa apretada.
7. **NO COMA DURANTE LAS 3 HORAS ANTES DE ACOSTARSE.** El consumir una comida pesada inmediatamente antes de dormirse es especialmente malo para su condición.
8. **ELEVE LA CABECERA DE SU CAMA 4 a 6 PULGADAS,** con trozos de madera o bloques de cemento debajo de ella. Esto es importante si el reflujo ocurre durante la noche. Ponerse muchas almohadas debajo de la cabeza no es un sustituto por levantar la cabecera de la cama; de hecho, esta acción puede empeorar su problema.
9. **TOME LOS MEDICAMENTOS QUE LE HA RECETADO SU MÉDICO.** (Prilosec o Prevacid.) Estos medicamentos apagan la producción del ácido completamente, mientras que Zantac y Pepcid solamente disminuyen la producción. Tendrá que tomar los medicamentos un mínimo de 3-6 meses.

Lo importante de recordar sobre la enfermedad de reflujo es que, casi siempre es un problema crónico que ha estado causando cambios en su cuerpo ya de varias semanas a meses (a veces, hasta años). Debido a esto, tomará tiempo para que sus síntomas mejoren o se alivien completamente. Es importante seguir las recomendaciones anteriores, y continuar tomando el medicamento que le ha recetado su médico. Si empeora su condición mientras toma estos medicamentos, por favor comuníquese con su médico.