

TRATAMIENTO DEL REFLUJO LARINGOFARÍNGEO



¿EN QUE CONSISTE EL TRATAMIENTO DEL REFLUJO LARINGOFARÍNGEO?

El RLF no causa típicamente quemazón o acidez, sino síntomas en la garganta incluyendo mucosidad, flemas, necesidad de aclaramiento de la garganta sobre todo por las mañanas, goteo postnasal, garganta irritada, sensación de cuerpo extraño en la garganta (como algo anclado), tos y ronquera.

El RLF es el contraflujo de ácido del estómago hacia la garganta y laringe.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

- Evite acostarse durante 3 horas después de comer. No se debe comer ni beber durante 3 horas antes de acostarse.
- Evite o límite: cafeína, refrescos, chocolate, alimentos / bebidas ácidas, zumo de cítricos, comida picante y caramelos de menta, bebidas alcohólicas, alimentos grasos y fritos.
- Coma comidas pequeñas y lentamente.
- Baje de peso.
- Deje de fumar.
- Beba más agua.
- Use ropa suelta.
- Evite los medicamentos que favorecen el reflujo. Hable con su médico antes de cambiar cualquier medicamento.
- Elevar la cabecera de las cama unos 20 cm, le permitirá ayudar a prevenir la tendencia del ácido a ir en dirección a la garganta por la gravedad cuando se está acostado.