

# Precauciones Para Reflujo: Cambios Beneficios en el Estilo de Vida

---

Su Doctora ha determinado que Usted esta experimentando de reflujo. Aunque se le prescribieran medicamentos, es importante tambien que siga siguientes guias para reducir la produccion de acido y reflujo.

- Ejercicios
- Cuide su peso. Es importante matener un peso saludable. Esto le ayudara en las areas de salud y bienestar.
- Evite comidas grasosas y fritas
- Evite comidas picantes, salsas y condimentos
- Evite vinagres (aderezos, pepinos en vinagre, etc).
- Evite comidas y bebidas acidas: todo lo que contenga jugos citricos y tomate.
- Evite comidas rojas (enchiladas, pizza, spaghetti, etc).
- Evite tomar alcohol
- No coma pasadas de las 7:00pm
- No se acueste en menos de tres horas de haber comido
- Eleve la cabeza en la almohada a 30 grados

Siempre tome sus medicamentos como lo prescribe su doctora.