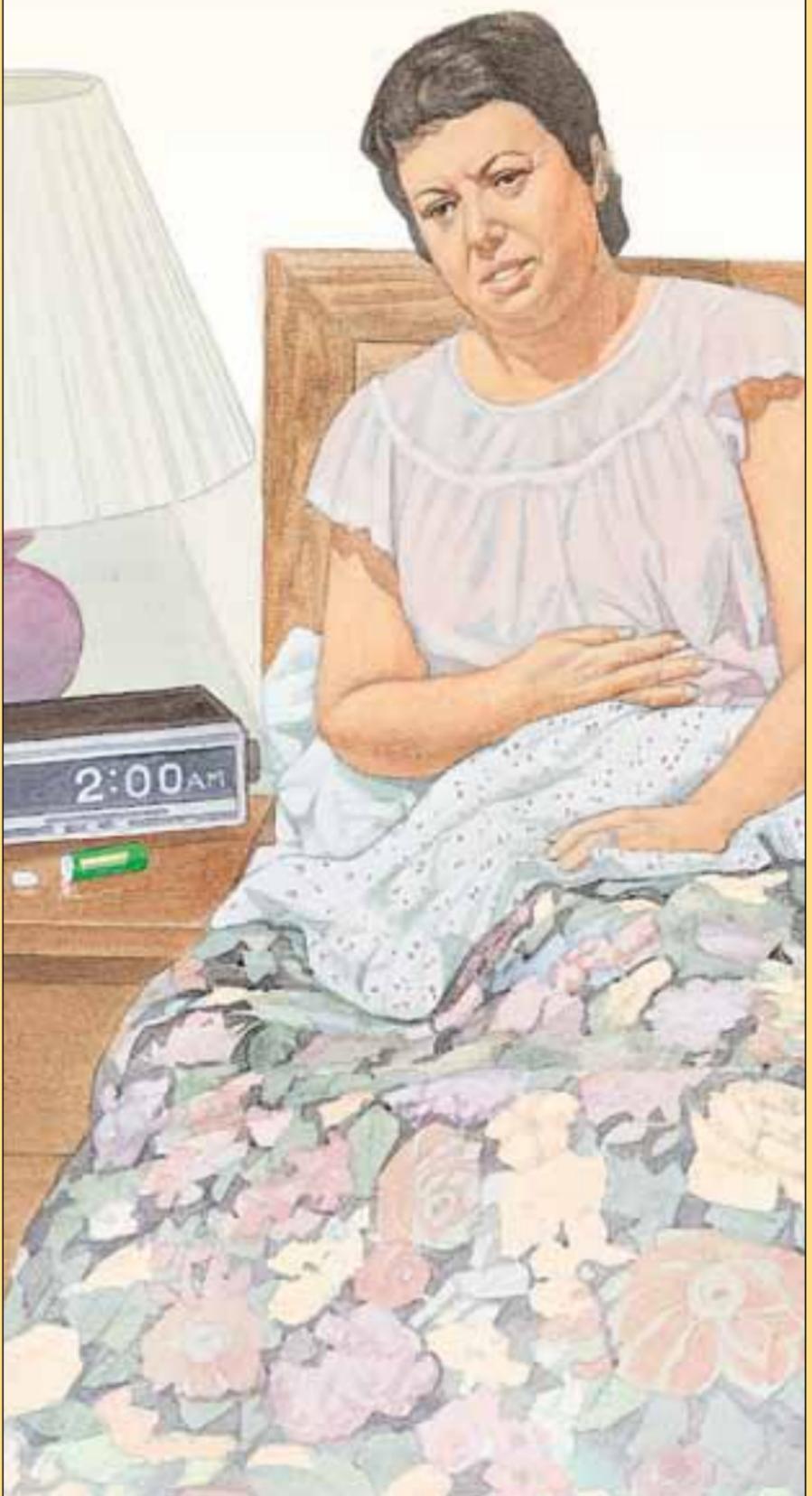


Hernia de hiato

Qué es este problema común



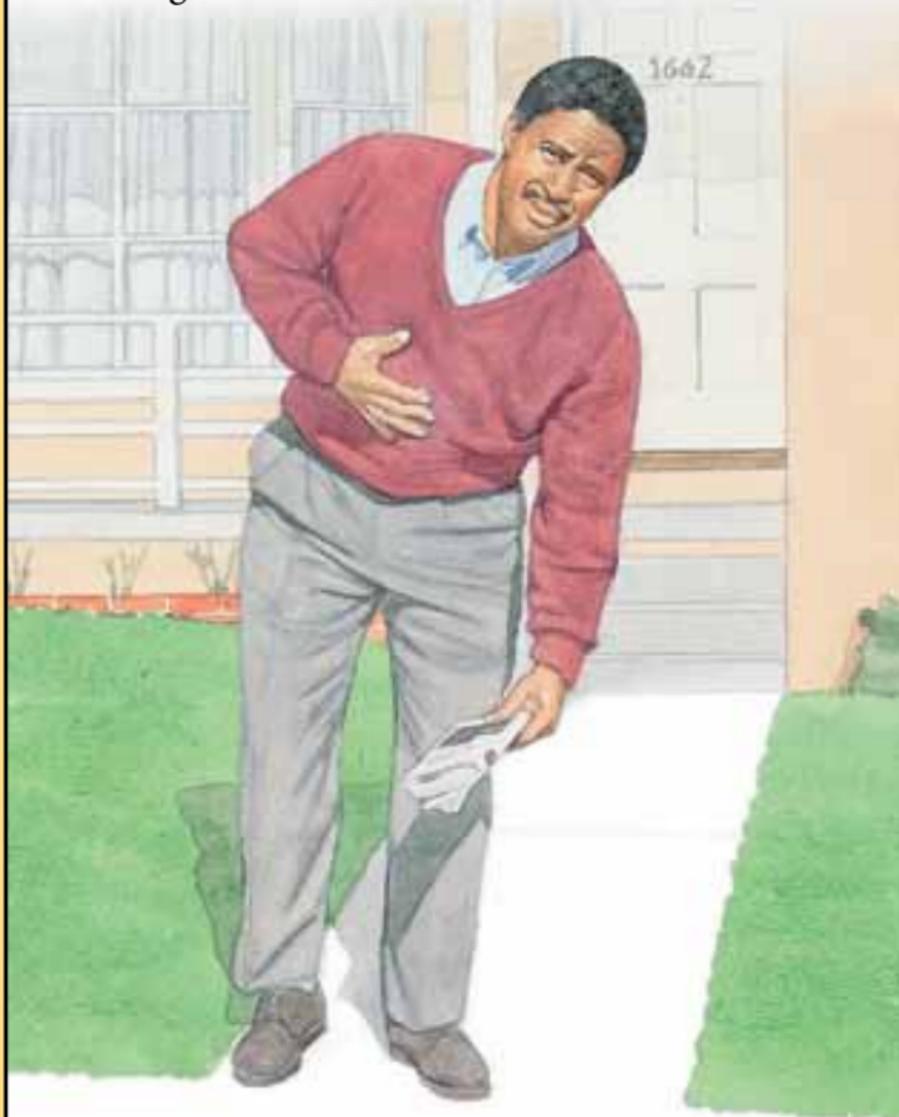
¿Usted debería preocuparse?

Muchas personas se sorprenden al enterarse de que tienen una hernia de hiato. Este problema común se presenta cuando el estómago se sobresale y entra en el pecho. Las hernias de hiato no son como las hernias de las ingles. La mayoría de las hernias no causan síntomas y no requieren tratamiento. Si usted nota síntomas, en general podrá aliviarlos fácilmente.

Lo que usted puede sentir

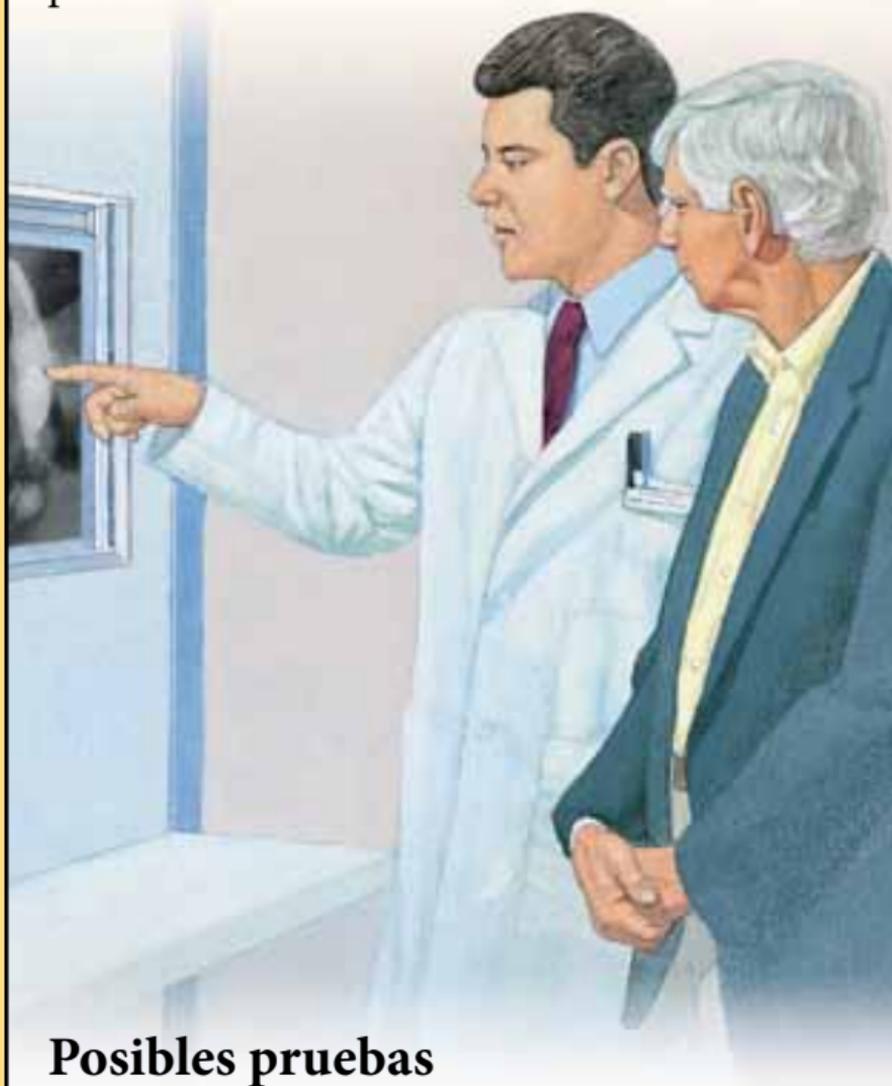
La mayoría de las personas que tiene hernia de hiato no presenta síntomas. Sin embargo, si se presenta reflujo (ácido que regresa [reflux]), es posible que sienta lo siguiente:

- Acidez (heartburn) o alguna otra molestia en el pecho
- Eructos frecuentes
- Gusto ácido en la boca
- Problemas para tragar
- Atragantamiento, tos o silbidos durante la noche



Cómo se descubre una hernia de hiato

Con frecuencia una hernia de hiato se detecta durante un examen o estudio por otro problema de salud. Generalmente se necesita una evaluación de la hernia de hiato sólo si los síntomas le molestan. Es posible que elaboren su historia clínica, le hagan un examen físico y le indiquen pruebas. Esos exámenes ayudan a saber si sus síntomas son causados por un problema del corazón u otro problema.



Posibles pruebas

Una radiografía con bario del tracto gastrointestinal superior (upper GI) puede mostrar si hay una hernia de hiato. También puede mostrar qué tan grave es la hernia de hiato.

Una endoscopia le ayuda a su médico a ver si el esófago está irritado.

Una manometría esofágica mide la presión del esfínter esofágico inferior o EEI (lower esophageal sphincter, LES).

Una prueba de medición del ácido (pH) en 24 horas calcula el reflujo que entra en el esófago.

El tratamiento de los síntomas

Si tiene síntomas por una hernia de hiato, el objetivo es ayudarle a sentirse mejor. Estas sugerencias pueden serle útiles:



Pierda el exceso de peso. Si le sobran kilos, eso presiona sobre el estómago y el esófago.

Evite los relajantes del EEI. Algunas sustancias pueden relajar el EEI y causar reflujo. Evite los cigarrillos, el alcohol, los alimentos grasosos, el chocolate y el café.

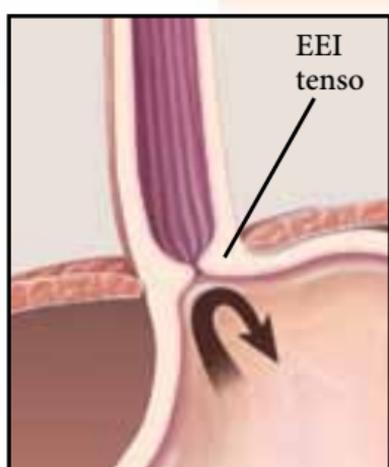
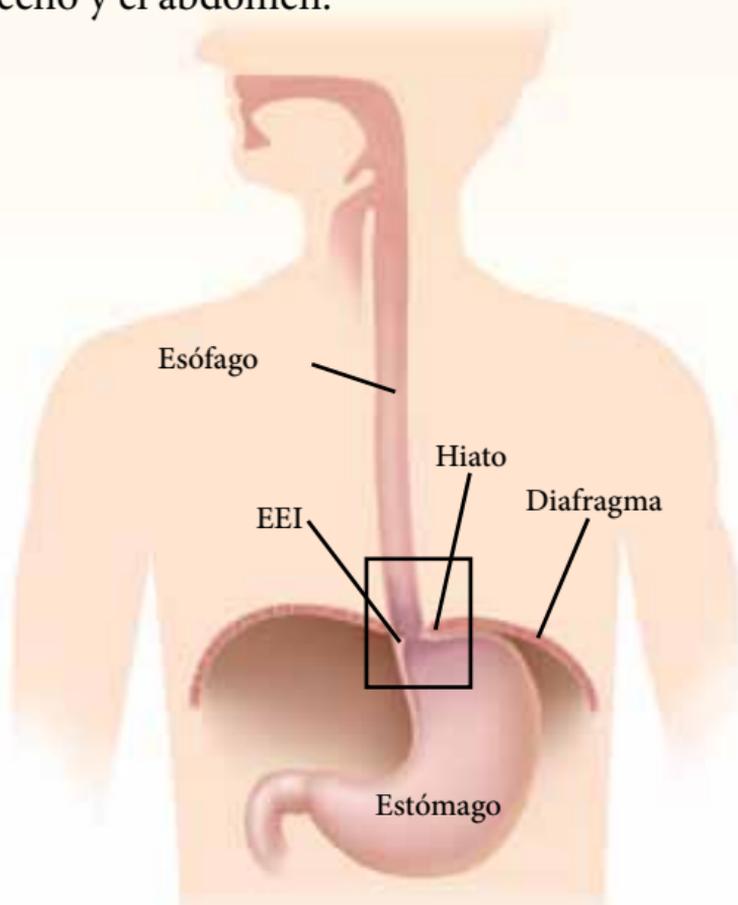
Evite cualquier factor que le cause síntomas. Mantenga distancia de cualquier comida o bebida que le dé problemas. Existen muchos medicamentos que pueden causar síntomas. Hable de sus medicamentos con su médico.

Pruebe tomando medicamentos que reducen el ácido. Los antiácidos de venta libre pueden aliviar la acidez. Hable con su médico sobre otros medicamentos de venta libre y recetados que también pueden ayudarle.

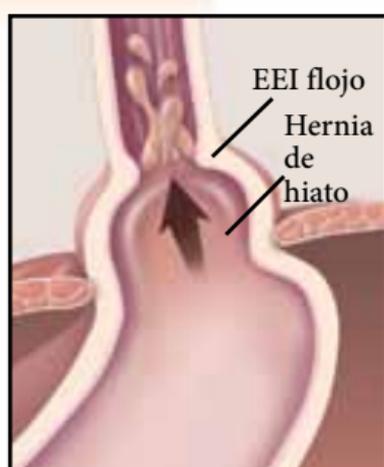
La cirugía no suele ser necesaria. Generalmente la cirugía sólo se necesita para casos graves, cuando los síntomas no se pueden controlar. Se puede tensar el diafragma o se puede colocar el estómago de vuelta debajo del diafragma.

El punto de conexión entre el esófago y el estómago

El esófago es un tubo de músculo que conecta la garganta con el estómago. En el fondo del esófago se encuentra **el esfínter esofágico inferior (EEI)**. El EEI funciona como una válvula. Pasa a través de una abertura (**hiato [hiatus]**) que está en **el diafragma**. Éste es una banda de músculo que se encuentra entre el pecho y el abdomen.

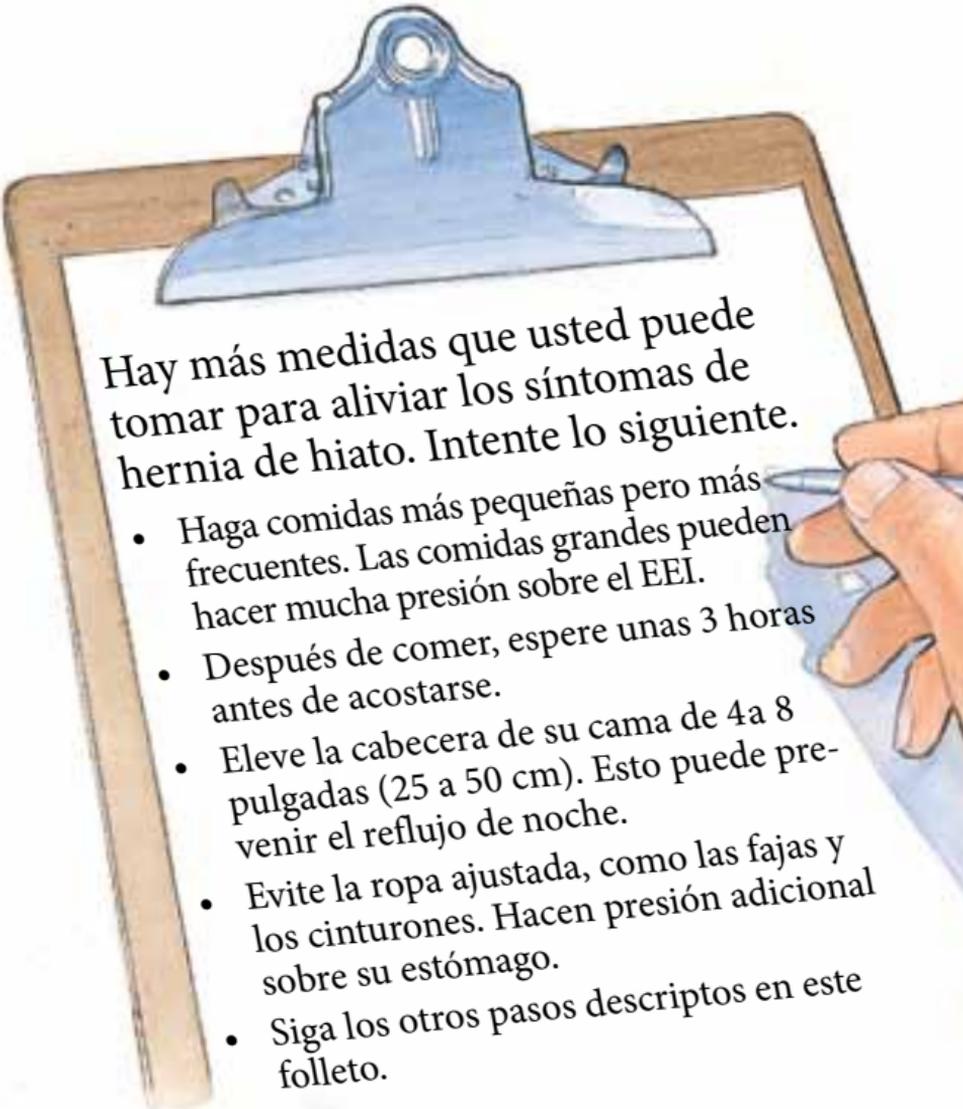


Normalmente cuando usted come, los alimentos bajan por el esófago. El EEI se relaja para permitir que los alimentos entren en el estómago. Se tensa de nuevo para mantener los alimentos y los ácidos digestivos abajo en el estómago.



Si el hiato es demasiado ancho, parte del estómago puede protruir (salirse) por el diafragma. Esta protrusión se llama **hernia de hiato**. Si el EEI no está tenso, el ácido del estómago puede subir y entrar en el esófago (**reflujo**).

Más consejos para su alivio



Hay más medidas que usted puede tomar para aliviar los síntomas de hernia de hiato. Intente lo siguiente.

- Haga comidas más pequeñas pero más frecuentes. Las comidas grandes pueden hacer mucha presión sobre el EEl.
- Después de comer, espere unas 3 horas antes de acostarse.
- Eleve la cabecera de su cama de 4 a 8 pulgadas (25 a 50 cm). Esto puede prevenir el reflujo de noche.
- Evite la ropa ajustada, como las fajas y los cinturones. Hacen presión adicional sobre su estómago.
- Siga los otros pasos descritos en este folleto.

Este producto no reemplaza la atención médica profesional.
©2010 The StayWell Company.
www.krames.com 800-333-3032
Todos los derechos reservados.

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032