



REFLUJO GASTROESOFÁGICO Y LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Buenos Aires, 18 de Enero de 2021

Los síntomas de reflujo gastroesofágico (pirosis, acidez, sinusitis, tos, ronquera, etc.) son muy frecuentes en la población general.

Muchos pacientes optan por medicarse con inhibidores de la bomba de protones (por ej. omeprazol) u otros antiácidos. Actualmente el uso prolongado de estos medicamentos se encuentra cuestionado.

Un trabajo reciente publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA, 4 de Enero 2021), en enero de este año nos revela qué cambios en el estilo de vida pueden mejorar los síntomas del RGE. Una gran proporción de pacientes consigue disminuir la medicación o inclusive evitarla.

Los factores de estilo de vida identificados en este trabajo fueron cinco:

- 1. Tener un peso normal**
- 2. No Fumar**
- 3. Practicar actividad física moderada a intensa por lo menos 30' diarios.**
- 4. No consumir más de dos tazas de té, café o gaseosa por día.**
- 5. observar una dieta saludable.**

A mayor cantidad de factores, mejores resultados en el alivio de la sintomatología.

Comentario:

Este estudio basado en la cohorte del "Nurses Health study II" muestra una nueva dimensión en la que la Medicina del estilo de vida resulta beneficiosa. Cada vez es más claro que los profesionales de la salud tenemos que estar abiertos a enfoques no farmacológicos de los padecimientos más comunes.

La medicina de estilo de vida podría ayudar a reducir la severidad y mejorar las respuestas inmunológicas frente a las infecciones; aquí van algunas recomendaciones que podrían ser de utilidad en estas circunstancias de pandemia por el COVID-19.

Dr. Marcelo Aubert y equipo AAMEVi.