

# Gastrointestinal Diagnostic Centers

www.browardgi.com

954 963-0888



Burning sensation  
in the chest and throat



Heartburn

## Acid Reflux (GERD) *Reflujo (GERD)*

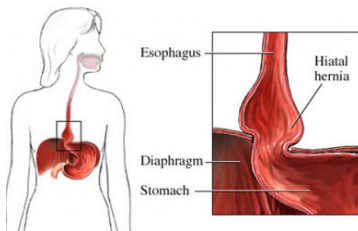
The esophagus carries food from the mouth to the stomach. **Gastroesophageal reflux disease**, or **GERD**, occurs when the lower esophageal sphincter (LES), or muscle ring, does not close properly and stomach contents leak back, or reflux, into the esophagus.

*El esófago lleva alimento de la boca al estómago. La enfermedad del reflujo, o GERD, ocurre cuando el esfínter esofágico bajo, o el anillo muscular, no cierra apropiadamente y permite el escape del ácido gástrico, o reflujo, hacia el esófago.*

When refluxed stomach acid touches the lining of the esophagus, it causes a burning sensation in the chest or throat called **heartburn**. When fluid is tasted in the back of the mouth it is called **acid indigestion**. Occasional heartburn is common, but does not mean one has GERD. **Heartburn that occurs more than twice a week may be considered GERD** and it can eventually lead to more serious health problems if not controlled, such as **esophagitis** (an inflamed lining of the esophagus). *Cuándo el ácido del estómago toca las paredes del esófago, causa una sensación de ardor en el pecho o la garganta llamada acidez. Acidez ocasional es común, pero no significa que uno tiene GERD. Cuando la acidez ocurre más frecuentemente puede por ejemplo dos veces a la semana o mas es ya considerado GERD y puede ocasionar problemas más graves de la salud si no es controlado.*

### CAUSES LAS CAUSAS

- Hiatal hernia *Hiatal hernia (Es una condición en la cual parte del estómago es empujada a través del diafragma.)*



- Alcohol *Bebidas alcohólicas*
- Obesity *La Obesidad*
- Pregnancy *El Embarazo*
- Smoking *Fumar*
- Citrus fruits *Frutas cítricas*
- Chocolate *Chocolate*
- Caffeine (coffee and cola) *Cafeína (café y cola)*
- Fatty and fried foods *Comidas a grasosas o fritos*
- Garlic and onions *Ajo y cebollas*
- Mint flavorings *Productos con sabor a menta*
- Spicy foods *Alimentos picantes*
- Tomato-based foods (sauce, chili, and pizza) *Salsas a base de tomate*

### LIFESTYLE CHANGES

#### CAMBIE SU ESTILO DE VIDA

If you smoke, stop. *Pare de fumar.*

Do not drink alcohol. *No beba alcohol.*

Lose weight if needed. *Perder peso si lo necesita.*

Eat smaller meals. *Coma comidas más pequeñas.*

Wear loose-fitting clothing. *No use ropa apretada.*

Avoid lying down for 3 hours after a meal. *Evite acostarse 3 horas después de una comida.*

Raise the head of your bed 6 to 8 inches by putting blocks of wood under the bedposts - just using extra pillows will not help. *Levante la cabeza de su cama de 6 a 8 pulgadas poniendo bloques de madera bajo los pilares de la cama.*

Design heartburn free meals at *Consiga mas info en*  
**www.GERDmenu.com**