



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

## MANEJO DEL REFLUJO FARINGEO-LARINGEO

- Levantar la cabecera de la cama 10 a 15 cms (elevar las patas de la cabecera de la cama).
- Dormir de preferencia boca abajo, recostado hacia el lado izquierdo.
- Luego de ingerir alimento, esperar 3 horas antes de acostarse.
- Bajar de peso.
- Ingerir al menos 2 lts de agua al día (agua filtrada, mineral).
- Aumentar la ingesta de FIBRA en los alimentos (granos integrales, frutas, etc).
- No fumar.
- NO tomar bebidas gaseosas.
- Comer cada 3-4 horas, no hacer ayunos prolongados.
- Desayunar dentro de los 30 a 40 min luego de haberse despertado en las mañanas.
- El Desayuno es la comida MÁS importante y abundante del día, la cena debe ser liviana y porción pequeña.
- Evitar usar ropas muy ajustadas a nivel del abdomen y cintura.
- **Evitar la ingesta de los siguientes alimentos, ESPECIALMENTE en la noche:**
  - Alimentos con alto contenido de grasa (carnes, queso, crema, mantequilla)
  - Masas (pan blanco, pastas), papas, arroz y otros alimentos ricos en carbohidratos
  - Alimentos lácteos (leche, queso, quesillo, yogurt)
  - Frutas ácidas (jugo de naranja, limón, pomelo)
  - Vinagre
  - Tomate (jugo, salsa)
  - Café (incluido el descafeinado), hierba mate
  - Chocolate
  - Menta (dulces, pastillas, infusiones)
  - Alcohol (especialmente vino tinto)
  - Bebidas gaseosas
  - Condimentos irritantes (ají, merkén, pimienta, ajo)
- **Alimentos que Se permiten en la noche:**
  - Carnes magras (pescado, pollo, pavo, lomo liso, abastero, posta negra) en moderada cantidad.
  - Verduras cocidas o crudas.
  - Té, infusiones de hierbas.

Dra. M. Pía Vallejos Ulloa  
Otorrinolaringóloga