



**Dr. Vázquez
de la Iglesia**

**Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía
Otorrinolaringólogo
NºCol:15-310/6679**

Recomendaciones ante el reflujo faringolaríngeo

RÉGIMEN HIGIÉNICO-DIETÉTICO PARA PACIENTES CON REFLUJO FARINGOLARÍNCEO

1. La medicación para el tratamiento del RFL (reflujo faringolaríngeo) puede tardarsemanas en hacer efecto. Sea constante y tome la medicación tal y como se le ha indicado hasta la próxima revisión.

2. Evite las comidas y sobre todo las cenas copiosas. Haga un tentempié al mediodía y una merienda ligera a media tarde para saciar el hambre de cara al almuerzo y cena. 3. Eleve la cabecera de la cama unos 10 cm (no eleve la almohada, sino el somier).

4. La nicotina del tabaco es un relajante muscular potente que actúa sobre el esfínteresofágico superior favoreciendo el reflujo faringolaríngeo; deje de fumar cuanto antes.

5. Los siguientes alimentos son nocivos para Vd., restrínjalos o suprímalos en la medida lo posible:

- Alcohol (sobre todo a partir de las 18:00h).
- Chocolate, galletas, bollería industrial, grasas vegetales.
- Leche entera.
- Salsas, picantes, comidas demasiado especiadas.
- Menta.
- Café y té.
- Comidas aceitosas y grasas animales.
- Bebidas gaseosas.

6. No utilice prendas que le compriman el abdomen (cinturones, fajas o faldas demasiado apretadas).

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

**HM Modelo
C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña**

**e-mail: fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es
Telf: 981 147 320 / 695 960 619**

