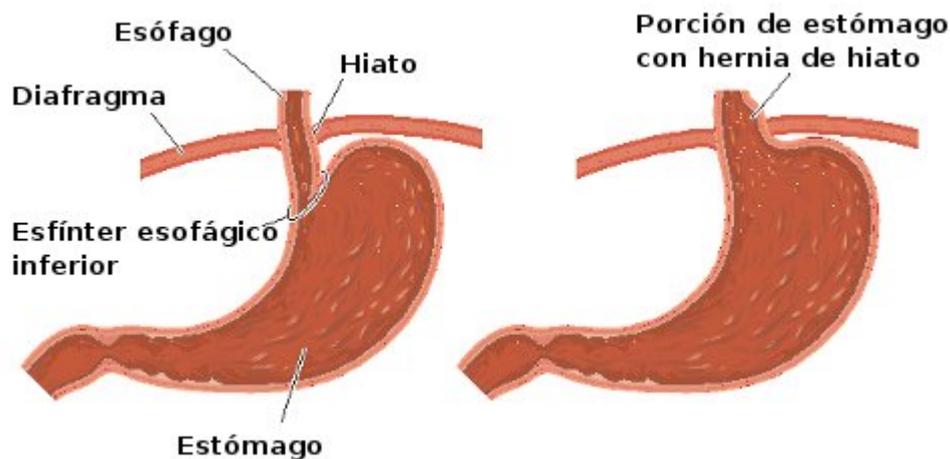


## HERNIA DE HIATO

La **hernia de hiato** es una enfermedad estomacal que afecta a más del 20% de la población en edad adulta y afecta en su gran mayoría a personas con sobrepeso y obesas.

El esófago está comunicado con el estómago mediante una serie de músculos con el fin de que los ácidos que se producen durante la digestión en el estómago no puedan pasar a otros órganos. Si estos músculos se debilitan, los ácidos salen del estómago dirigiéndose al esófago, causando dolor e inflamación y llegando incluso a penetrar en el abdomen, dando lugar a la hernia de hiato.



### Síntomas

Los síntomas más característicos son dolores y ardores en el pecho que se amplifican después de una comida abundante y que se agrava al estar tumbado o aumentando la presión en el abdomen. Muchas veces estos síntomas se confunden con acidez o ardores de estómago continuados debido a malas digestiones o comidas copiosas.

### Causas

Si padecemos de obesidad o sobrepeso estamos aumentando la presión que ejerce nuestro cuerpo sobre el abdomen, por lo que estos dos factores son críticos para desarrollar la enfermedad. Otras causas frecuentes son las toses violentas, los vómitos repetidos durante periodos largos de tiempo o el embarazo (ya que el feto aumenta la presión sobre nuestro estómago).

## Tratamiento

En muchos casos con una dieta adecuada y sin necesidad de fármacos conseguimos reducir o eliminar las molestias causadas por esta enfermedad. Si la hernia está más desarrollada necesitaremos tratamiento farmacológico bajo la supervisión del profesional de la salud.

## Hábitos higiénico-dietéticos recomendados

- Modificar la dieta, llevar una alimentación sana, rica en fibra y agua, y evitar los alimentos grasos y ácidos, y el chocolate.
- Distribuir la alimentación en cinco o más comidas al día para reducir el volumen de alimentos por cada toma, no dejando pasar más de 3 horas sin comer o beber algo.
- No realizar comidas abundantes, pesadas o copiosas, comer lentamente y masticar bien.
- No ingerir alimentos sólidos o líquidos justo antes de ir a la cama, dejar pasar al menos dos horas.
- Reducir el consumo de alcohol y cafeína, y evitar el tabaco.
- Realizar ejercicio aeróbico ligero o moderado, nunca inmediatamente después de comer. Caminar y nadar son buenas actividades, que tienen un bajo impacto en el cuerpo y excelentes beneficios cardiovasculares.
- Reducir el estrés y tratar de relajarse.
- Descansar suficientes horas.

## Complementos alimenticios

**Digest Gold™ (Enzymedica)/Enzimas Digestivas Complex (Terranova)** que contienen enzimas digestivas que ayudarán a aumentar las enzimas en el organismo. Son más eficaces si se consumen una hora antes de comer.

**Jengibre (Zingiber officinalis) 560 mg (HealthAid)** favorece la digestión y protege frente contra la acidez estomacal.

**Olmo rojo (Ulmus rubra) 560 mg (HealthAid):** El olmo cubre y suaviza la boca, la garganta, el estómago y los intestinos, y contiene antioxidantes que pueden ayudar a abordar las enfermedades inflamatorias intestinales. También estimula las terminales nerviosas en el tracto gastrointestinal. Esto ayuda a aumentar la secreción de moco, que protege el tracto gastrointestinal contra las úlceras y el exceso de acidez.