

Cómo su postura está afectando su Reflujo gastroesofágico

Aunque hay muchos tipos de antiácido y otros medicamentos que usted puede tomar para ayudar a disminuir los síntomas del reflujo ácido

Cómo su postura está afectando su Reflujo gastroesofágico

Aunque hay muchos tipos de antiácido y otros medicamentos que usted puede tomar para ayudar a disminuir los síntomas del reflujo ácido, se sabe también que la postura correcta puede tener un impacto positivo en la manera en que se digiere la comida, impidiendo así que el reflujo ácido ocurra.

Las posturas que usted adopta mientras ingiere la comida y después de que usted come son muy importantes, porque ellas pueden hacer un proceso fácil o difícil de digestión de la comida para su cuerpo. Por ejemplo, acostarse inmediatamente después de una comida, puede provocar tensión adicional en el estómago y esto puede promover la indigestión.

Además, llevando algo firme alrededor de su cintura (cinturones, pantalones apretados, corsé, etc.) mientras usted está comiendo, puede aumentar la presión en el estómago. La ropa estrecha impide al estómago extender y mover libremente, lo que es un proceso natural durante comer y la digestión.

Cuando usted ejerce presión excesiva en el estómago, toma mucho más tiempo para digerir la comida. El estómago se toma un largo tiempo para procesar los alimentos, aumentando las probabilidades de desarrollar indigestión y/o reflujo ácido. Por consiguiente, mejorar la postura durante y después de las comidas puede ayudar o puede prevenir síntomas de reflujo.

Postura apropiada que induce una buena digestión

Siéntese en las comidas. Cuando usted come, debe estar sentado en una mesa. No debe comer mientras esta caminando, acostado o mientras esta manejando.

Siéntese bien, no esté encorvado sobre la mesa para comer su comida. Siéntese cerca de la mesa y traiga su utensilio a la boca, en lugar de su boca al utensilio. Para asegurar la postura apropiada mientras esta sentado siga estos tips:

Siéntese en una silla que proporcione apoyo atrás (Ej. respaldo alto, cojines firmes, etc.)

Posicione sus rodillas a nivel de sus caderas, con sus rodillas niveladas, sus pies deben estar planos en el suelo

nota: Si sus piernas son cortas y no alcanza a apoyarse en el respaldo posterior, ponga un cojín redondo o toalla entre la silla y la parte posterior de su espalda para proporcionar el apoyo.

Tome su tiempo y coma, no se apresure en terminar la comida. Realizar demasiado ayuno también causa problemas de

digestión. Usted necesita darle tiempo a su estómago para digerir la comida ingerida.

No se acueste. Aunque debe permitir a su cuerpo descansar después de que ha comido, asegúrese de hacerlo semisentado o estando de pie. No se acueste pues esto retarda la digestión.

¿Cómo puedo mejorar mi postura?

1. el ejercicio - realizando regularmente ejercicios abdominales y paravertebrales (yoga, Pilates, etc.) fortalecerá los músculos y esto ayuda a mantener la postura correcta sin causar incomodidad.

2. el colchón firme y la posición al dormir. Duerma en un colchón firme y esto le proporcionará a su espalda un apoyo bueno. Duerma de espalda con las piernas rectas o ponga una almohada bajo sus rodillas, si usted duerme de lado, ponga las piernas ligeramente dobladas y asegúrese de que la pierna que esta encima este más recta que la pierna de abajo. No duerma sobre su estómago.

3. estar consciente constantemente. Siempre estar consciente de cómo esta la postura. Así usted puede corregir su postura si su cuerpo se acostumbra a malos hábitos.

La postura buena mejora su salud y su apariencia global. Cuando usted deja de estar encorvado no sólo descubrirá que eso le ayuda en la digestión, también ayudará a prevenir otros problemas que pueden ocurrir como dolor en el cuello, hombros y espalda.

Enderezando y fortaleciendo los músculos de la espalda se hacen maravillas. ¡Pruébalo!