

## CONSEJOS PARA PACIENTES CON HERNIA DE HIATO

---

1. Evite el sobrepeso.
2. No fume.
3. No lleve ropa o cinturón que le oprima el abdomen.
4. A ser posible no levante objetos pesados y evite la flexión prolongada del tronco.
5. Es mejor hacer comidas poco copiosas y frecuentes que una comida muy opulenta.
6. Evite comidas y bebidas que le causen molestias tales como: cítricos, zumos de fruta, bebidas gaseosas, chocolate, grasas, café y menta.
7. Coma mucha fibra, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
8. Evite cenar inmediatamente antes de acostarse y en general la posición de tumbado después de las comidas.
9. Levante la cabecera de su cama unos 20-25 cm. mediante la colocación de tacos de madera debajo de las patas. El uso de almohadones no suele ofrecer buenos resultados.
10. Tome con regularidad el medicamento que le haya prescrito su médico.