

***Ivan Figueroa Otero MD FAAMA 787-728-6032***

## **Reflujo Acido, Gastritis, Problemas Digestivos, Hgado y Piedras en La Vesícula**

- I. Nutrición y Estilos de Vida
  - a. Sigam las recomendaciones entregadas, en Manual para tener una vida saludable.
  - b. Recomendaciones Nutricionales Generales-
    1. Use diariamente encimas digestivas y probioticos para fortalecer su capacidad digestiva.
    2. Mastique todas sus comidas lentamente por lo menos 20-28 veces antes de tragar.
    3. Remover todo alimento refinado de la dieta.
    4. Descontinuar todo endulzador artificial (excepto Stevia, sorbitol y xilitol)
    5. Consumir al mínimo toda azúcar refinada y fructosa (en forma granulada o sirop de maíz) Incluyendo la añadida a los alimentos. Debe consumirse en su estado natural en frutas, cereales y harinas. Todo jugo no debe tener azúcar añadida.
    6. Todo cereal, arroz y harina debe ser integral y preferiblemente orgánico.
    7. Descontinuar toda leche de vaca incluyendo la baja en grasa y sin lactosa. Utilice, de almendra, arroz, papa y hemp.
    8. Si no puede ser vegetariano puro, Use solo las carnes magras y preferiblemente orgánicas, especialmente el pollo. En las rojas si usa la del país y Sur América, tendrá los omegas del pasto que come. Siempre pese sus raciones, use el George Foreman Grill para cocinarlas.
    9. Elimine las bebidas alcohólicas, gaseosas. Sustituya por teses(sin azúcar), agua con limón, Te de Kambucha (es efervescente y casi no tiene calorías y desintoxica el organismo y regulariza el intestino)
    10. En mariscos enfoque en pescado (excepto Pez Espada) y modere el Atún a uno por semana, y evite los crustáceos.
    11. En restaurantes comparta siempre los platos con otra persona.
    12. Tome solo agua filtrada o destilada y nunca la use helada con las comidas. Cuando le de hambre fuera de hora, tome el agua con un poco de zumo de limón amarillo.

13. Nunca omita el desayuno ni ninguna otra comida. Siempre haga sus snacks entre comidas aunque no tenga hambre.
14. No use nada con cafeína, ya que bloquea el efecto de las gotas homeopáticas. Si usa café, cómprelo descafeinado y orgánico.
15. Acostumbre a diluir todos sus jugos a la mitad, esto baja las calorías y los hace más tolerables.
16. Para sustituir las calorías de la papa majada, hierva coliflor y licúela con la misma receta de la papa. Prefiera el uso de las batatas a las papas.
17. Mantenga un programa de ejercicio regular según su edad y condición física y control del estrés. (¡no se incluye el uso del control remoto del TV!) Yoga, Tai-Chi, Pilates, Aqua Aerobicos, caminar, Meditación.

#### C. Recomendaciones Específicas- \*

1. Reflujo Gastroesofágico- Esto es más bien un cuadro disfuncional que ocurre en gran parte de las condiciones digestivas inflamatorias, y no una enfermedad primaria. Puede ser precipitado por cualquier condición que reduzca la velocidad del movimiento peristáltico del estómago e intestino, y altere la válvula entre el esófago y estómago. Cualquier sensación de indigestión que nos afecte incluirá casi siempre un grado de reflujo. Puede haber una predisposición hereditaria tanto a padecer de problemas digestivos como de piedras en la vesícula, pero sabemos que los hábitos alimentarios son un factor precipitante significativo. La ingestión repetida de comidas chatarras, refinadas y grasas rancias de alto riesgo debilita la flora bacteriana normal y la membrana que recubre el tubo digestivo, promoviendo infecciones de bacterias y hongos que afectan la absorción de los nutrientes necesarios. ¿Cuáles son estos agentes que debemos eliminar?

a. Nutrición- Leche de Vaca y sus derivados(aun la baja en grasa), la intolerancia a la lactosa es (muy frecuente en nuestra raza, grasas animales procesadas ( manteca, crisco, tocino, tocineta etc), aceites vegetales de maíz y soya y las margarinas que se derivan de ellos, harinas refinadas especialmente de trigo (elimine el gluten), jugos cítricos, excepto el limón amarillo, salsa de tomate procesada(la cascara tiene ácido salicílico(aspirina)), café, bebidas carbonatadas azucaradas, bebidas alcohólicas, ***todo liquido frio***(use a temperatura ambiente), ajo y cebolla cruda, piques en exceso, cigarrillos. El sobrepeso y el embarazo lo empeora por su relajación en la válvula gastro- esofágica. Perder peso (consúltenos sobre nuestro sistema)

Medicamentos que empeoran el reflujo- Aspirina, antiinflamatorios no esteroideos (Advil, Aleve, Ibuprofen), antihipertensivos, antidepresivos, antibióticos, y relajantes musculares. El uso prolongado de bloqueadores de ácido podría ser de uso a corto plazo, pero su uso prolongado afecta la función digestiva del estómago, disminuyendo la absorción de las vitaminas liposolubles (B12, E, D y E) y el Calcio, magnesio que son importantes en muchas funciones vitales. Al igual estas pueden disminuir la velocidad del movimiento del estómago empeorando el reflujo.\*

2. Piedras en la Vesícula Biliar- Aunque en esta hay una tendencia familiar fuerte, todos los factores nutricionales mencionados previamente son importante en su desarrollo. Debido a la frecuencia de síntomas digestivos y la facilidad de usar sonogramas, el diagnostico de estas ha aumentado significativamente, incluyendo en menores e infantes, creando una disyuntiva de cuando operarlas y que hacer. La evidencia de las peligros pero no frecuente, complicaciones de estas lleva a la literatura quirúrgica a recomendar cirugía temprano, aun en casos asintomáticos. Pero la tendencia en general en la práctica médica es posponer la cirugía en personas mas jóvenes y con síntomas no marcados o frecuentes. La razón de esto es la persistencia de síntomas aun después de la remoción de la vesícula, en muchos casos.\* **Los contraceptivos se asocian con un aumento de riesgo de formación de piedras.**

1. Nutrición- Se debe seguir las recomendaciones anteriores, mas enfatizar un poco mas el consumo de fibra y el aceite de oliva crudo para promover el drenaje biliar. El consumir alcachofas al igual es beneficioso. Te de hierba buena y menta se dice previene la formación de piedras\* Perder peso es esencial.

## II. Suplementos Recomendables\*

### a. Reflujo Gastro-esofagico-

#### i. Suplementos

1. Encimas digestivas (Dr. Dale's) Una con cada comida
2. Probioticos
3. Regaliz (licorice) La forma de DGL es la más segura ya que podría subir la presión arterial, su dosis es 2-4 tabletas mascadas antes de comidas. No debe usarse a largo plazo y siempre con supervisión medica.

#### ii. Herbales-\*

1. Herbologia China (GI Care Evergreen Herbs)
2. Te de manzanilla (chamomille)

### b. Piedras en la Vesícula

i. Suplementos- Vit C 2 gms diario, Vit E 400 IU/diaria, Calcio en suspensión iónica, Phosphatidyl Choline (lecithin) 500-1000mg/día

#### ii. Herbales-

1. Milk Thistle (silimarina) 150 mg 2x/día- Uno de los mejores productos botánicos para el hígado.
2. Te de Dandelion(taraxacum officinale)-2x/dia
3. Alcachofa (no de Jerusalem)- Te o capsulas 1-4 gm/día.
4. Aceite de menta o hierba buena en capsulas 1-2 caps/dia

5. El flush hepático con aceite de oliva y zumo de limón verde. (busquen la formula y no lo usen con piedras grandes) ***Siempre busquen supervisión médica profesional para esta técnica.***

**C. Problemas Hígado (Inflamación, grasa)** El hígado es nuestro órgano mas importante en la desintoxicación de toda sustancia nociva a nuestro organismo, que incluye químicos y aditivos en nuestros alimentos y productos del hogar y aseo, insecticidas, detergentes, desinfectantes, cigarrillos (nicotina), fármacos, suplementos herbales y especialmente el alcohol y sus derivados. Por eso la importancia de su rol en la prevención de enfermedad en todo el organismo. En adición tiene numerosas otras funciones metabólicas en la producción de vitaminas, control de los niveles de azúcar y grasa y la digestión de las grasas por medio de las sales biliares. En adición regula el metabolismo del glutatión (glutathione) nuestro más potente antioxidante en el proceso de desintoxicación. Es por eso que las ramas de las medicinas integrales, alternas promueven su limpieza regularmente.

i. Nutrición- Muy parecida a recomendaciones anteriores, con más énfasis en comidas frescas, naturales, orgánicas, integrales, no procesadas, sin aditivos y preservativos y **sin alcohol**. Como el hígado se encarga de producir la mayoría del colesterol, y mantener un equilibrio entre los niveles de amino ácidos (componentes de las proteínas) y azúcar en sangre y los depósitos de grasa en el cuerpo, los excesos de azúcar y amino ácidos, acaban depositándose en el hígado como grasas excesivas. (Hígado graso). Cuando hay enfermedad avanzada que afecta la función hepática, se debe minimizar el consumo de proteínas (especialmente animal).

ii. Herbales- Igual a la anterior, mas aquellos recomendados por su medico de cabecera.

iii. Suplementos-

1. Igual que anterior, pero aquí buscaremos subir los niveles de glutatión por dos métodos, primero suplementación de N-Acetyl Cysteina 400-600 mg 3x/día. Es muy bueno para rehabilitar los pulmones de fumadores crónicos.\* Y segundo usando un equilibrador del sistema del Glutathione Hepatico- Hepatic Glutathione pathway (Dr. Theresa Dale)
2. Formulaciones Homeopaticas

III. Terapias Complementarias a considerar

- a. Acupuntura Medica
- b. Medicina Quiropráctica
- c. Terapias Cranio-sacral
- d. Reiki

