



CUIDADOS PARA EVITAR ERUCTOS

El eructo es una respuesta natural a molestias abdominales de origen gástrico.

Aerofagia es la deglución voluntaria o involuntaria de aire. La ingestión de cantidades excesivas de aire puede ocurrir al comer o beber demasiado rápido. Si percibes esto, toma conciencia y modéralo.

Los siguientes son puntos fundamentales para evitar el eructo:

- ✗ Evitar hablar y comer al mismo tiempo
- ✗ Lleva comidas en cantidades moderadas
- ✗ Evita mascar chicle
- ✗ Evita chupar caramelos duros
- ✗ Evita beber con popote
- ✗ Evita fumar
- ✗ Evita usar dentaduras postizas mal equipadas
- ✗ Evita en medida de lo posible ataques de ansiedad
- ✗ Evita hiperventilación (respirar muy rápido)
- ✗ Evita respirar por la boca
- ✗ Evita eructar por **costumbre**: Este hábito puede provocar que quieras eructar incluso cuando el estómago no esté lleno de aire. Se da porque el eructo se ha convertido en un hábito o una herramienta para tratar de reducir el malestar abdominal, aunque muchas veces ese malestar no se asocia a un problema que vaya a mejorar eructando, por lo que no es raro que una persona trate de aliviar molestias abdominales eructando
- ✗ Evitar algunos alimentos: Estos incluyen las bebidas carbonatadas (Refresco con gas), alimentos grasosos, alcohol y alimentos ricos en almidón, azúcar o fibra que producen gas. Otros alimentos culpables de fermentar mucho gas son los frijoles, lentejas, brócoli, guisantes, cebolla, repollo, coliflor, plátanos, pasas y pan de trigo integral
- ✗ Evitar también alimentos que favorecen gastritis o reflujo: Grasas, menta, chocolate, café, té (verde o negro), dietas muy abundantes. Y alimentos que irritan como condimentados, chiles y cítricos en exceso