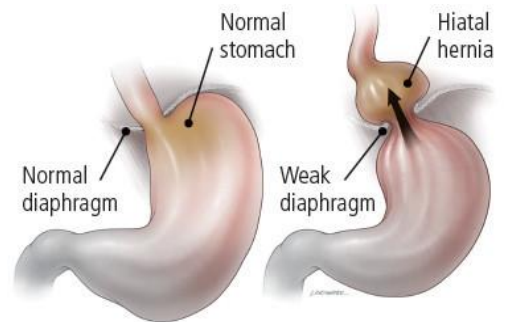


What is a hiatal hernia?

A hiatal hernia occurs when a portion of the stomach pushes up through the diaphragm and into the chest cavity. This can occur when the diaphragm muscles are weakened (often age related) and increased abdominal pressure (such as due to weight gain). When this occurs, the lower esophageal sphincter is also weakened, and stomach acid can enter the esophagus, leading to **gastroesophageal acid reflux disease (GERD)**.



Common Symptoms of a hiatal hernia and GERD

1. Heartburn: A burning sensation in the chest or throat.
2. Regurgitation: Sour or bitter taste in the mouth due to stomach acid flowing back up into the esophagus.
3. Chest pain: Discomfort or pain in the chest, often mistaken for a heart problem.
4. Difficulty swallowing: Sensation of food getting stuck in the chest or throat.
5. Belching: Excessive burping or belching.

Foods to Avoid:

- Spicy foods
- Citrus fruits and juices
- Tomato-based products
- Chocolate
- Peppermint
- Fried or fatty foods
- Carbonated beverages
- Alcohol
- Caffeine
- Red meat

Medical Treatments for GERD:

- Over-the-counter medications including H2 blockers such as *famotidine (Pepcid)* or proton pump inhibitors (PPIs) such as *omeprazole (Prilosec)* or *esomeprazole (Nexium)*.
- Prescription-strength PPIs such as *pantoprazole (Protonix)* and *dexlansoprazole (Dexilant)*, may also be used.
- If lifestyle modification fails and symptoms do not respond to at least 8 weeks of medical therapy then additional diagnostic tests, such as an upper endoscopy with wireless acid monitoring, may be recommended to evaluate the severity of GERD and guide further treatment options such as surgical repair of the hiatal hernia with fundoplication.

Lifestyle modifications to Minimize GERD Symptoms:

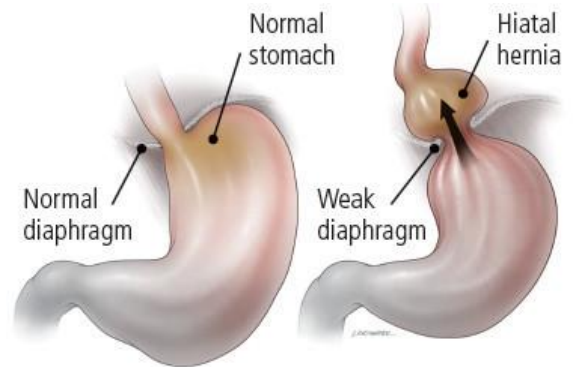
1. Eat smaller, more frequent meals throughout the day.
2. Avoid lying down or going to bed within 3 hours after eating.
3. Lose weight, as abdominal fat can increase the size of the hiatal hernia and worsen GERD symptoms.
4. Limit or avoid foods that trigger GERD symptoms.
5. Follow a diet low in fat and grease.

Foods to Enjoy (in moderation):

- Non-citrus fruits: Bananas, melons, apples, and pears
- Vegetables: Leafy greens, broccoli, cauliflower, asparagus, and green beans
- Lean proteins: Skinless poultry, fish, tofu, and beans
- Whole grains: Oatmeal, brown rice, whole wheat bread, and couscous
- Low-fat dairy: Fat-free or low-fat milk, yogurt, and cheese
- Healthy fats: Olive oil, avocados, and nuts

¿Qué es una hernia de hiato?

Una hernia de hiato ocurre cuando una parte del estómago empuja hacia arriba a través del diafragma y hacia la cavidad torácica. Esto puede ocurrir cuando los músculos del diafragma se debilitan (a menudo relacionados con la edad) y aumentan la presión abdominal (por ejemplo, debido al aumento de peso). Cuando esto ocurre, el esfínter esofágico inferior también se debilita y el ácido estomacal puede ingresar al esófago, lo que lleva a la enfermedad por reflujo ácido gastroesofágico (GERD).



Síntomas comunes de la hernia de hiato y la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD)

1. Acidez estomacal: Sensación de ardor en el pecho o la garganta.
2. Regurgitación: Sabor agrio o amargo en la boca debido al ácido estomacal que fluye hacia el esófago.
3. Dolor en el pecho: Malestar o dolor en el pecho, que a menudo se confunde con un problema cardíaco.
4. Dificultad para tragar: Sensación de que la comida se atasca en el pecho o la garganta.
5. Eructos: Eructos o eructos excesivos.

Alimentos que se deben evitar:

- Comidas picantes
- Cítricos y zumos
- Productos a base de tomate
- Chocolate
- Menta
- Alimentos fritos o grasos
- Bebidas carbonatadas
- Alcohol
- Cafeína
- Carne roja

Tratamientos médicos para la GERD:

- Medicamentos de venta libre, incluidos los bloqueadores H2 como la *famotidina (Pepcid)* o los inhibidores de la bomba de protones (IBP) como el *omeprazol (Prilosec)* o el *esomeprazol (Nexium)*.
- También se pueden usar *IBP de prescripción médica*, como pantoprazol (Protonix) y dexlansoprazol (Dexilant).
- Si la modificación del estilo de vida falla y los síntomas no responden a al menos 8 semanas de tratamiento médico, se pueden recomendar pruebas diagnósticas adicionales, como una endoscopia superior con monitoreo inalámbrico de ácido, para evaluar la gravedad de la GERD y guiar otras opciones de tratamiento, como la reparación quirúrgica de la hernia de hiato con funduplicatura.
- Consulte con su médico para obtener un plan de tratamiento personalizado.

Modificaciones en el estilo de vida para minimizar los síntomas de la GERD:

1. Coma comidas más pequeñas y frecuentes a lo largo del día.
2. Evite acostarse o acostarse dentro de las 3 horas posteriores a la comida.
3. Bajar de peso, ya que la grasa abdominal puede aumentar el tamaño de la hernia de hiato y empeorar los síntomas de la GERD.
4. Limite o evite los alimentos que desencadenan los síntomas de la GERD.
5. Siga una dieta baja en grasas y grasas.

Alimentos para disfrutar (con moderación):

- Frutas no cítricas: plátanos, melones, manzanas y peras
- Verduras: verduras de hoja verde, brócoli, coliflor, espárragos y judías verdes
- Proteínas magras: aves de corral, pescado, tofu y frijoles sin piel
- Cereales integrales: avena, arroz integral, pan integral y cuscús
- Lácteos bajos en grasa: leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa
- Grasas saludables: Aceite de oliva, aguacates y frutos secos.