

GAS INTESTINAL Y FLATULENCIA



Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947



La presencia de gas en el intestino es un tema difícil de tratar, pero es normal tenerlo. Cuando es demasiado puede sentirse una sensación de distensión (llenura), gas que se devuelve hacia la boca (eructos), cólicos abdominales y flatulencia. Estos síntomas son por lo general breves y se alivian con la expulsión del gas acumulado. Si se acumula a la derecha puede semejar un dolor por cálculos en la vesícula biliar; si se localiza al lado izquierdo puede confundirse con dolor en el corazón.

Causas:

- ✓ Deglución excesiva de aire durante las comidas coleccionándose nitrógeno y oxígeno en el tracto digestivo
- ✓ Formación de gas a medida que se digieren los alimentos – hidrógeno, metano y dióxido de carbono
- ✓ Pacientes ansiosos
- ✓ Comer ciertos alimentos como repollo, coliflor, brócoli o frijoles.
- ✓ Deficiencia de lactosa – e ingestión de leche, helado o queso
- ✓ Comer dulces duros o masticar chicle
- ✓ Fumar
- ✓ Tomar bebidas carbonatadas, soda o cerveza
- ✓ Exceso de crecimiento de flora bacteriana en el intestino delgado – antecedentes de cirugía o enfermedades reumáticas
- ✓ Condiciones concomitantes como: estreñimiento y gastroenteritis, intolerancia a algunos alimentos, intolerancia a la lactosa, enfermedad celiaca, síndrome de intestino irritable

Diagnóstico:

- Elaboración de historia clínica y examen físico
- Endoscopia digestiva alta
- Estudio para descartar infección intestinal
- Estudios para descartar intolerancia a ciertos alimentos
- Estudio de intolerancia a la lactosa
- Estudio para descartar enfermedad celiaca

Tratamiento:

- Reemplazar los carbohidratos difíciles de digerir por aquellos fáciles de digerir (papa, arroz, banano)
- Llevar un diario sobre los alimentos que ingiere para identificar aquellos que le causan flatulencia y eliminarlos de la dieta

- Comer varias veces al día (dieta fraccionada), en vez de las habituales 3 veces, comer 6 veces en menor cantidad
- Asegurarse de masticar bien los alimentos
- Eliminar las bebidas carbonatadas, soda o cerveza
- Evitar la coliflor, brócoli, repollo, frijoles
- Evitar la leche y los productos lácteos
- Evitar mascar chicle , fumar y comer dulces duros
- Medicamentos antiespasmódicos para el dolor y anti flatulentos como el carbón y los suplementos dietéticos como la alfa galactosidasa
- Ejercicios de fortalecimiento de los músculos del abdomen

El tratamiento se basa en eliminar los factores causantes. Si aumenta la frecuencia y la severidad de este síntoma:

USTED DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO

El estudiará su caso y al llegar a un diagnóstico le recomendará seguir los pasos arriba mencionados y adicionalmente tratar la enfermedad de base.