

Gas gastrointestinal

¿Qué causa el gas intestinal?

Todos tenemos gas en el estómago e intestinos. El aire entra allá principalmente al ser tragado. El aire que se traga y no se elimina eructando atravesará el tracto digestivo y eventualmente saldrá como gas por el recto. El gas adicional en el colon (intestino grueso) se produce cuando las bacterias digieren ciertos componentes de los alimentos que no son completamente absorbidos. Las fuentes más comunes de gas son:

- ◆ Alimentos ricos en fibra, tales como granos enteros y salvado
- ◆ Los azúcares encontrados en los champiñones y en algunas frutas y verduras
- ◆ La lactosa, en personas con intolerancia a la lactosa,
- ◆ Edulcorantes, tales como el sorbitol, xilitol y el jarabe de maíz rico en fructosa usado en alimentos, caramelos y chicle
- ◆ Bebidas carbonatadas tales como refrescos que liberan una gran cantidad de anhídrido carbónico

Los gases más comunes producidos en el intestino son hidrógeno, anhídrido carbónico y metano, que son inodoros. El gas con olor ofensivo se libera cuando cantidades diminutas de proteínas, grasa e hidratos de carbono son descompuestas por ciertas bacterias.

¿Cuáles son los síntomas de gas intestinal?

Todos eliminamos gases diariamente. Esto es normal y no tiene que ser doloroso o considerado un problema. El exceso de gas,

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS:

ENLACES:

Asociación Americana Gastroenterológica

<http://www.gastro.org/wmspage.cfm?parm1=689>

El Colegio Americano de Gastroenterología

<http://www.acg.gi.org/patients/gihealth/belching.asp>

El Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales

http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gas_ez/index.htm

que puede ser causado por comer grandes cantidades de alimentos indigestos, puede causar distensión abdominal, cólicos, dolor y diarrea. El exceso de eructos puede ser el resultado de tragar aire frecuentemente y puede verse en niños que usan chupones o lloran por largos periodos. En niños mayores, el chicle puede ser un factor. El aire tragado voluntariamente es un “talento” común aprendido y demostrado por algunos niños en edad escolar y adolescentes.

¿Cómo se controla el gas gastrointestinal?

La mejor manera de controlar el gas intestinal es evitar el consumo de aquellos alimentos que generan gas. A menudo se necesita ir probando hasta ubicar con precisión al principal culpable del aumento de gas en un individuo.

- ◆ Evite frutas y verduras ricas en fibra, particularmente artículos tales como frijoles, espárgagos, champiñones, coliflor, brócoli, col de Bruselas, repollo y salvado. Cocinar estos alimentos y remojarlos previamente disminuirá su capacidad de formar gas.
- ◆ Evite la leche o productos lácteos si es intolerante a la lactosa
- ◆ Evite edulcorantes tales como el sorbitol o xilitol
- ◆ Evite las bebidas carbonatadas
- ◆ Evite el chicle

El uso de un suplemento de la enzima lactasa ayudará a aquellos con intolerancia a la lactosa. El uso de medicaciones tales como simeticona o carbón activado es popular pero a menudo no ayuda mucho. El ejercicio diario puede ayudar a estimular el paso de gas a través del tracto digestivo.

Para más información o para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área por favor visite nuestro sitio en la red: www.naspghan.org

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información es proporcionada por la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) como información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que consulte a su médico sobre su condición específica.

