

Gas Intestinal

¿Qué causa el gas intestinal?

Todos tenemos gases en el estómago y en los intestinos. El aire llega allí principalmente al ser ingerido. El aire que se ingiere y no se elimina al eructar, pasará por el tracto digestivo y finalmente saldrá como gases por el recto. Cuando las bacterias digieren ciertos componentes de los alimentos que no se absorben por completo, se crean gases adicionales en el colon (intestino grueso). Las fuentes más comunes de gases son:

- Los alimentos ricos en fibra, como los granos enteros y el salvado.
- Los azúcares que se encuentran en los hongos y en algunas frutas y verduras.
- La lactosa, en personas con intolerancia a la lactosa
- Los endulzantes como el sorbitol, el xilitol y el jarabe de maíz, alto en fructosa y utilizado en alimentos, los dulces y los chicles.

- Las bebidas carbonatadas como los refrescos, los cuales liberan una gran cantidad de gas dióxido de carbono

Los gases más comunes producidos en el intestino son el hidrógeno, el dióxido de carbono y el metano, los cuales no tienen olor. El olor desagradable de los gases se libera a medida que ciertas bacterias digieren pequeñas cantidades de proteínas, grasas y carbohidratos.

¿Cuáles son los síntomas de los gases intestinales?

Todas las personas producimos gases diariamente. Esto es normal y no tiene que ser doloroso ni considerarse un problema. El exceso de gases, el cual puede ser causado por comer grandes cantidades de alimentos difíciles de digerir, puede causar distensión, cólicos, dolor y diarrea. Los eructos en exceso pueden resultar de la deglución frecuente de aire y se observa en niños que usan chupones o que lloran por largos períodos



de tiempo. En los niños mayores, el chicle puede ser un factor. Algunos niños de edad escolar y algunos adolescentes les gusta jugar a eructar.

¿Cómo se controlan los gases gastrointestinales?

La mejor manera de controlar los gases intestinales es evitando el consumo de los alimentos que los generan. Con frecuencia se necesita probar diferentes alimentos para identificar cuáles están causando un aumento en los gases de una persona.

- Evite las verduras y las frutas ricas en fibra. En particular, evite los frijoles, los espárragos, los champiñones, la coliflor o el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo y el salvado. Cocinar estos

alimentos y remojarlos antes de cocinarlos, disminuirá su capacidad de crear gases.

- Evite la leche o los productos lácteos si tiene intolerancia a la lactosa.
- Evite los endulzantes como el sorbitol o el xilitol.
- Evite las bebidas carbonatadas.
- Evite masticar chicle.

El uso de un suplemento de enzima lactasa ayudará a las personas con intolerancia a la lactosa. El uso de medicamentos como la simeticona o el carbón activado es popular, pero a menudo no ayuda mucho. El ejercicio diario puede ayudar a estimular el paso de los gases por el tracto digestivo.

Localice a un gastroenterólogo pediátrico

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general educativa y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org

Visítenos en **Facebook** en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

Twitter @NASPGHAN e **Instagram** #NASPGHAN

