

# Intolerancia a la lactosa

## ¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La lactosa es un azúcar de la leche que se encuentra en todos los tipos de productos lácteos, incluyendo el yogur, el queso, el helado y los productos horneados que contienen leche. La lactasa (deletreada con una "a", no con una "o") es un tipo de proteína la cual se encuentra en los intestinos (llamada enzima) que ayuda a descomponer la lactosa.

La intolerancia a la lactosa es una afección en la cual el cuerpo no produce suficiente enzima lactasa para descomponer la lactosa (el azúcar de la leche). Si la lactosa no se descompone en el cuerpo, las bacterias que viven en los intestinos convierten la lactosa en gases. La combinación de la lactosa no digerida y de los gases, también puede causar dolor abdominal, distensión y a veces diarrea.

## ¿Qué tan común es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa es una afección bastante común. Aunque puede ocurrir a cualquier edad, la intolerancia a la lactosa generalmente empieza en niños en edad escolar o durante la adolescencia.

Es más común en poblaciones asiáticas, nativas americanas, afroamericanas y latinas. Aproximadamente el 20% de los adultos blancos, en comparación con más del 80% de los adultos afroamericanos y asiáticos, tienen intolerancia a la lactosa.

## ¿Por qué son algunos niños intolerantes a la lactosa?

La mayoría de los niños tienen lactasa cuando nacen y pueden digerir la lactosa cuando son bebés. La lactosa es el principal azúcar en la leche materna.

Un niño puede desarrollar intolerancia a la lactosa después de una infección o reacción alérgica, lo que puede causar una escasez temporal de la enzima lactasa. Por lo general, esto es temporal, pero pueden pasar semanas o incluso meses antes de que el niño pueda tolerar nuevamente los productos lácteos. Otras enfermedades más crónicas, como la enfermedad celíaca, la enfermedad de Crohn o una infección con parásitos, también pueden causar intolerancia a la lactosa.

En la mayoría de los casos, la intolerancia a la lactosa se desarrolla por sí sola según van creciendo los



niños. A medida que los niños alcanzan los 3 a 6 años de edad, sus cuerpos producen naturalmente menos lactasa que en el primer o segundo año de vida. Para algunos niños, la producción continúa disminuyendo o puede detenerse por completo.

Por lo regular, los síntomas de intolerancia a la lactosa comienzan en la adolescencia o a principios de la adultez.

## ¿Cómo se diagnostica la intolerancia a la lactosa?

Cuando un niño en edad escolar tiene síntomas de dolor abdominal, los cuales pueden estar relacionados con los productos lácteos, su pediatra puede sugerir una restricción dietética de lactosa. Eliminar todos los productos lácteos de la dieta durante 2 semanas puede mejorar el dolor, los gases y la diarrea, si es que la intolerancia a la lactosa está contribuyendo a los síntomas.

Después de 2 semanas se puede agregar leche a la dieta de su hijo en pequeñas cantidades. Cada día, puede darle a su hijo mayores cantidades de leche mientras observa que reaparezcan los síntomas. Es importante mantener simples y similares todos los otros alimentos durante estas pruebas, porque también existen otros alimentos que pueden causar síntomas parecidos a la intolerancia a la lactosa. Si los síntomas del niño mejoran mientras consume una dieta sin leche, y reaparecen en el ámbito de 4 horas después de tomarla, se puede considerar en un diagnóstico de intolerancia a la lactosa.

Otra forma de diagnosticar la intolerancia a la lactosa es mediante una prueba de aliento con lactosa (prueba de hidrógeno en el aliento). Esta prueba se efectúa en un consultorio médico o en un hospital y dura de 2 a 3 horas. A su hijo se le dará un trago de lactosa y agua, luego se le pedirá que respire en una bolsa de recolección cada media hora.

Las muestras de aliento son analizadas por una máquina especial para detectar hidrógeno, uno de los gases producidos en el intestino grueso. Un niño se considera intolerante a la lactosa si se detecta

un aumento significativo de hidrógeno en el aliento durante la prueba. El hidrógeno aumenta porque las bacterias en el intestino están convirtiendo la lactosa en gases. Por esta razón, la prueba no se puede hacer si su hijo ha estado tomando antibióticos.

A veces, la deficiencia de lactasa se evalúa con una endoscopia. Esta prueba se realiza mientras su hijo está dormido bajo anestesia o sedación. Se pasa un tubo de fibra óptica a través de la boca, hacia el estómago y al intestino delgado. Se recoge una pequeña muestra de células (una biopsia) del intestino delgado. Las células se analizan para ver si la enzima lactasa está activa de una manera normal.

## ¿Cómo se trata la intolerancia a la lactosa?

El médico o la enfermera de su hijo lo ayudarán a decidir el mejor tratamiento según los síntomas de su hijo. La mayoría de los niños con intolerancia a la lactosa pueden tolerar algo de lactosa. Estos niños funcionan bien con una dieta baja en lactosa (una dieta con pocos productos lácteos).

También hay pastillas o gotas de lactasa de venta libre que ayudan a digerir la lactosa. Se pueden tomar pastillas, cuando se consumen productos lácteos, para detener los síntomas. Se le pueden agregar gotas a la leche para descomponer la lactosa durante la noche, y poderla tomar sin experimentar síntomas.

Si le causan síntomas un alimento a un niño con intolerancia a la lactosa, por lo regular se debe a la cantidad de lactosa que contiene el alimento. Por ejemplo, una taza de leche contiene aproximadamente 12 gramos de lactosa, mientras que una onza de queso cheddar contiene menos de 0.1 gramos. Esto significa que el queso cheddar contiene 1/100 de la cantidad de lactosa que hay en un vaso de leche. Por esta razón, algunos niños que sufren dolor de estómago después de tomar leche, podrían comer queso cheddar sin dificultad.

Otros niños pueden ser sensibles a cantidades muy pequeñas de lactosa. Estos niños necesitarán una dieta sin lactosa estricta, lo que significa que no se permiten productos lácteos. Todos los alimentos

y las etiquetas de los alimentos deben revisarse cuidadosamente para asegurarse de que no contengan leche. Cada niño es diferente, por lo que puede trabajar con su equipo de atención médica para determinar, a largo plazo, la mejor dieta para su hijo.

Algunos productos libres de lactosa como el queso, la leche y el helado, están disponibles en los supermercados. También es posible encontrar sustitutos para la leche. Si el sustituto de la leche va a ser una parte principal de la dieta del niño, lea la etiqueta para asegurarse de que tenga calorías y proteínas similares a la leche normal.

La leche es una buena fuente de nutrientes. Si su hijo recibe una dieta restringida en lactosa, será importante reemplazar el calcio, la vitamina D y la riboflavina (una vitamina B) en la dieta de su hijo.

Puede agregar alimentos enriquecidos con calcio, vitamina D y riboflavina a la dieta o darle a su hijo una vitamina que contenga estos nutrientes.

## ¿Qué les sucede con el tiempo a los niños con intolerancia a la lactosa?

Si su hijo tiene intolerancia a la lactosa causada por una infección u otra enfermedad, la función intestinal por lo regular vuelve a la normalidad después de que la infección desaparece. Sin embargo, le puede tomar semanas o meses a su hijo volver a la normalidad.

No obstante, si la intolerancia a la lactosa ocurre en la infancia o en la adolescencia, generalmente es una afección prolongada, la cual no mejorará y la cual se maneja con restricción dietética de la lactosa por largo tiempo.

*Revisado en abril de 2019*

➔ **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

