



**INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON :**  
**METEORISMO**  
**(GAS INTESTINAL)**

Los síntomas que usted presenta son secundarios a la presencia de abundante gas dentro de su intestino y a una mayor sensibilidad por su parte a su distensión. **No se preocupe, no se trata de una enfermedad** y su aparato digestivo funciona correctamente. **Es un padecimiento muy frecuente** en la población general, que puede ser molesto pero es absolutamente benigno.

**¿DE DÓNDE VIENE EL GAS INTESTINAL?**

El gas intestinal (nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, CO<sub>2</sub> y metano) tiene 3 orígenes: (1) el aire que se traga, (2) la producción de gas dentro del intestino, y (3) el paso del mismo desde la sangre. El aire que se traga es el principal origen del gas en el estómago pero la mayoría de éste no llega al intestino. La mayor parte del gas a nivel intestinal procede de la acción de las bacterias - que todos tenemos en el intestino grueso - sobre los alimentos que ingerimos (fermentación).

**¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?**

Puede producir eructación frecuente, "ruidos" en su tripa, hinchazón abdominal (que puede obligarle a aflojarse la ropa) y excesivos flatos. Los pacientes que se quejan de "excesivo gas en sus intestinos", no tienen en realidad un mayor contenido que los que no se quejan, sino que tienen cierta dificultad en su progresión por el intestino (no los evacuan bien), y tienen también una mayor sensibilidad a la distensión. Esto explica que el tratamiento dietético puede no dar resultado en todos los casos.

El excesivo flato es debido a la acción de las bacterias del colon sobre los alimentos.

**MEDIDAS GENERALES:**

Las medidas que a continuación se enumeran **son muy importantes para que Vd. se encuentre mejor :**

- ① **No fume ni mastique chicle. No chupe caramelos.**
- ② **La higiene bucal es muy importante.**
- ③ **Beba y coma despacio.**

④ **No tome bebidas con gas o carbonadas.** No tome líquidos en posición acostado. No se acueste después de comer.

⑤ Si usted eructa mucho, puede suceder que antes de eructar, aspire aire, expeliéndolo al exterior antes de que alcance el estómago y esto pasa sobre todo cuando está nervioso o bajo cualquier estrés; **si no traga aire, no tendrá estas molestias.**

⑥ Cuando note mayor distensión del vientre, con dolor más intenso, puede conseguir mejoría con calor local (manta eléctrica, etc) sobre el vientre, y también colocándose reclinado hacia delante (incluso de rodillas apoyado en los codos).

⑦ Es muy conveniente que **trate el estreñimiento** (le daremos también normas para ello).

⑧ **Realice ejercicio físico** ( pasear...).

### **ALIMENTACIÓN : *Es la parte principal del tratamiento***

① **No tome leche durante un par de semanas;** si con esto observa que sus molestias se han reducido, restrinja entonces la leche y los helados. Si puede tomar yogurt, queso y mantequilla.

② **Modere la grasa** en la dieta.

③ **Los alimentos y bebidas que más gas producen son: legumbres enteras** (puede tomarlas en puré) y **verduras** (habas, garbanzos, lentejas, alubias, col, coliflor, coles de bruselas, alcachofas, nabos, espinacas, acelgas, lechuga, espárragos, repollo, pepino, pimiento), **hortalizas** (cebolla cruda), **frutas** (manzana cruda, piña, melón, sandía, pera, melocotón, ciruela) y **cereales**. Debe evitar también **bebidas gaseosas y vino tinto**.

La fibra, por ejemplo el **salvado, sobre todo el procesado (en polvo)** puede también producir gases.

④ Los alimentos que no llevan azúcar y sí sorbitol (ver la composición) que se emplea mucho como edulcorante (en chicles, etc...), pueden producir más gases, e incluso diarrea.

### **FÁRMACOS :**

**No son tan importantes como la alimentación** en el tratamiento de los " gases intestinales".

• **NO LOS TOME SI SUS MOLESTIAS SON LEVES O MUY DE VEZ EN CUANDO.** En todo caso tómelos 20 ó 30 minutos antes de las 3 principales comidas para que hagan efecto después de las mismas.

• **Nosotros recomendamos : Enterosilicona<sup>®</sup> o Aero Red<sup>®</sup>** (que son únicamente antiflatulentos) junto con preparados de Domperidona (**Motilium<sup>®</sup>**) Estos medicamentos pueden aliviarle sobre todo el hinchazón del vientre pero son menos eficaces si eructa o expulsa muchos gases por el ano.

### **RECUERDE**

☞ **Son muy importantes las medidas generales y la alimentación (evite o disminuya los alimentos que más gas producen) .**