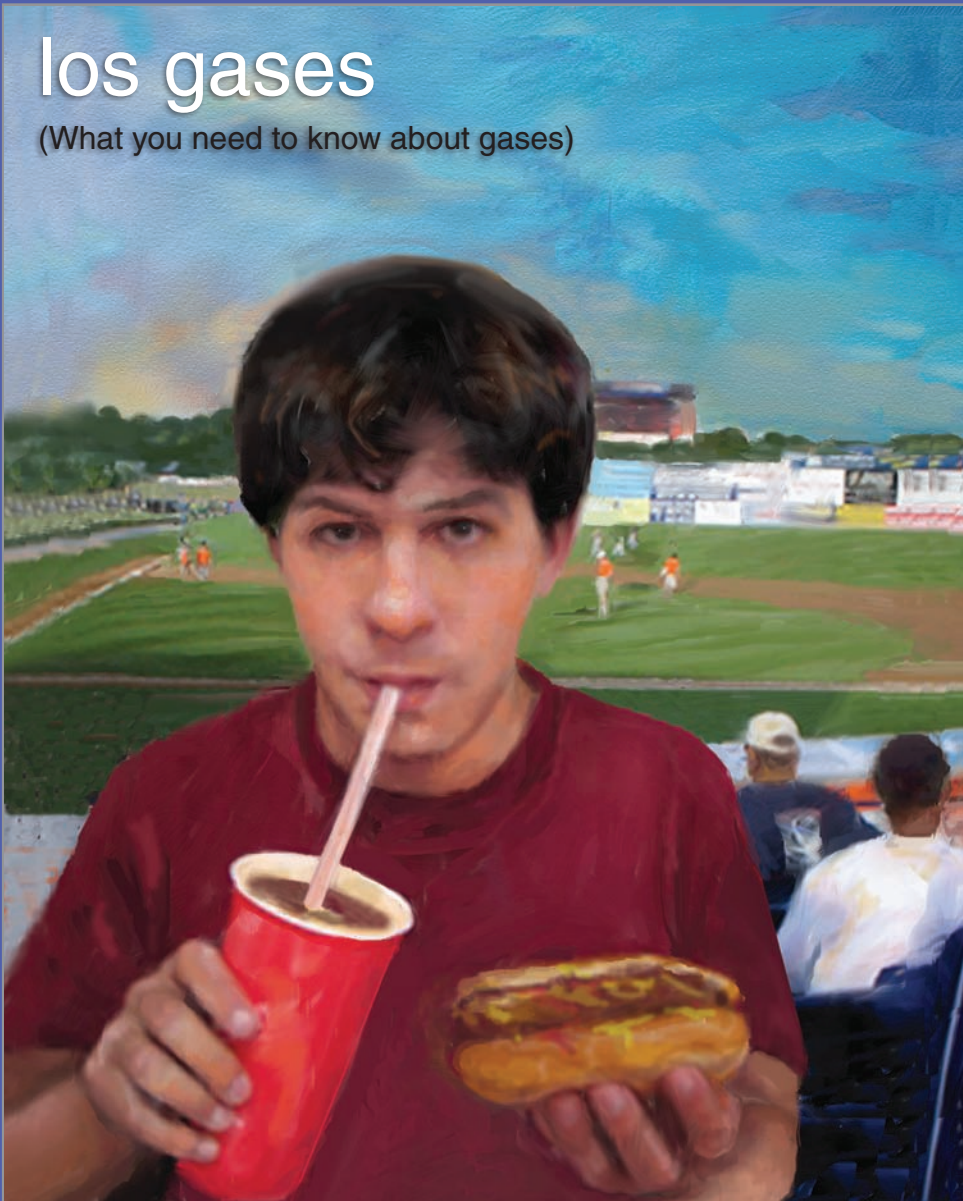


Lo que usted debe saber sobre

los gases

(What you need to know about gases)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre los gases

(What you need to know about gases)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

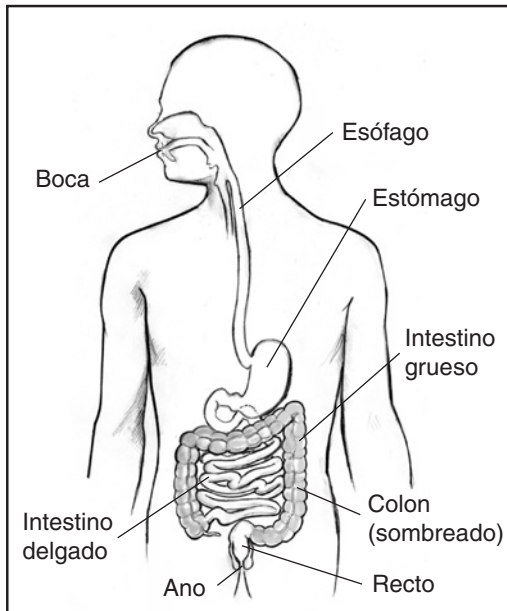
Índice

¿Qué son los gases?.....	1
¿Qué produce los gases?	2
¿Qué alimentos producen gases?	4
¿Cuáles son los síntomas de los gases?	6
¿Cómo se identifica la causa de los gases?	7
¿Cómo se tratan los gases?.....	9
Alimentación, dieta y nutrición	10
Puntos para recordar	11
Esperanza a través de la investigación	12
Cómo obtener más información	13
Agradecimientos	14

¿Qué son los gases?

Los gases son el aire en el tracto digestivo. Los gases salen del cuerpo cuando las personas eructan por la boca o sueltan gases a través del ano— la abertura que se encuentra al final del tracto digestivo por donde salen las heces del cuerpo.

Todos tenemos gases. Eructar y soltar gases por el recto es algo normal. Pero muchas personas creen que eructan o expulsan gases con demasiada frecuencia y que sufren de gases excesivos. Es poco común que una persona tenga demasiados gases.



El tracto digestivo

¿Qué produce los gases?

Tragar aire y la descomposición de ciertos alimentos en el intestino grueso por lo general produce gases en el tracto digestivo.

Tragar una pequeña cantidad de aire cuando usted come o bebe es normal. Usted traga más aire al

- comer o beber demasiado rápido
- fumar
- mascar chicle
- chupar caramelos duros
- beber bebidas carbonatadas o bebidas que contienen gas
- usar dentadura postiza que no le calce bien



Cierta cantidad del aire que usted traga sale del estómago a través de la boca al eructar. Cierta cantidad del aire que traga es absorbido por el intestino delgado. Cierta cantidad del aire pasa a través del intestino delgado al intestino grueso y luego sale por el ano.

El estómago y el intestino delgado no digieren por completo los alimentos que usted come. Los carbohidratos no digeridos—azúcares, almidones y fibra que se encuentran en muchos alimentos—pasan al intestino grueso. Las bacterias en el intestino grueso descomponen los carbohidratos no digeridos y sueltan gases. Estos gases salen a través del ano.

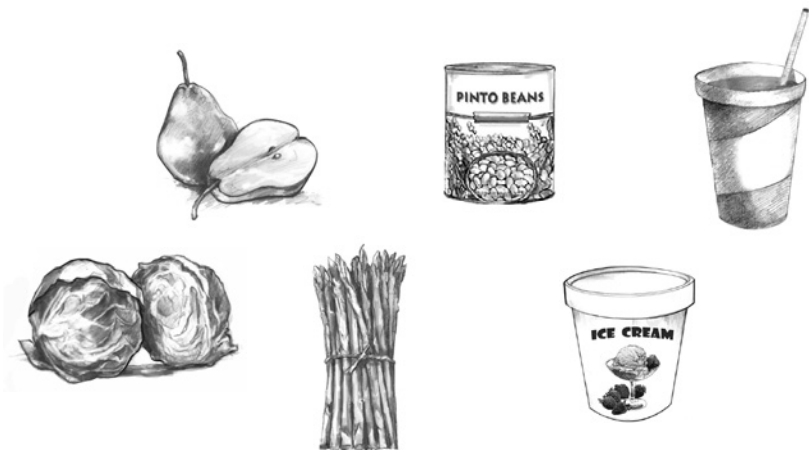
Por lo general, muy pocas bacterias viven en el intestino delgado. El crecimiento bacteriano excesivo en el intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés), es un aumento en la cantidad de bacterias o un cambio en la cantidad de bacterias en el intestino delgado. Estas bacterias pueden producir exceso de gases y también pueden causar diarrea y pérdida de peso. El SIBO se relaciona usualmente con enfermedades o afecciones que dañan el aparato digestivo o que afectan su funcionamiento, tales como la enfermedad de Crohn o la diabetes.

¿Qué alimentos producen gases?

La mayoría de los alimentos que contienen carbohidratos pueden producir gases. Es posible que los alimentos que producen gases en una persona pudieran no producir gases en otra. Ciertos alimentos que contienen carbohidratos y que pueden causar gases son:

- frijoles
- verduras como brócoli, coliflor, repollo, col de Bruselas, cebollas, champiñones, alcachofas y espárragos
- frutas como peras, manzanas y duraznos
- granos enteros como trigo entero y salvado
- bebidas gaseosas; bebidas de frutas, sobre todo el jugo de manzana y el jugo de pera; y otras bebidas que contienen jarabe de maíz rico en fructosa, un edulcorante hecho de maíz
- leche y productos lácteos como queso, helado y yogur

- alimentos empacados—como pan, cereal y aderezo para ensaladas—que contienen cantidades pequeñas de lactosa, un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y en productos lácteos
- caramelos y goma de mascar dietéticos sin azúcar que contienen alcoholes de azúcar como el sorbitol, manitol y xilitol



¿Cuáles son los síntomas de los gases?

Los síntomas más comunes de los gases son:

- **Eructar.** Eructar de vez en cuando, sobre todo durante o después de las comidas, es normal. Si usted eructa a menudo, es posible que esté tragando demasiado aire. Ciertas personas con problemas digestivos tragan aire a propósito y eructan, ya que piensan que esto les ayudará a sentir alivio.
- **Echar gases.** Echar gases alrededor de 13 a 21 veces al día es normal. Si usted piensa que echa gases con más frecuencia, podría tener problemas para digerir ciertos carbohidratos.
- **Hinchazón.** La hinchazón es un sentimiento de llenura y pesadez en el abdomen, el área entre el pecho y las caderas. Afecciones como el síndrome de intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) pueden afectar la forma en que los gases pasan por los intestinos. Si los gases pasan por los intestinos demasiado despacio, usted puede sentirse hinchado.
- **Dolor o malestar abdominal.** Las personas pueden sentir dolor o malestar abdominal cuando los gases no se mueven a través del intestino normalmente. Las personas con IBS pueden ser más sensibles a los gases en los intestinos.

¿Cómo se identifica la causa de los gases?

Usted puede tratar de identificar la causa de los gases llevando un registro diario para anotar qué y cuándo come y bebe y cada cuánto eructa, echa gases o tiene otros síntomas. El registro puede ayudar a identificar los alimentos que le producen gases.

Hable con su proveedor de atención médica si tiene

- síntomas de gases que lo molestan a menudo
- síntomas que cambian de repente
- síntomas nuevos, sobre todo si usted es mayor de 40 años
- otros síntomas—tales como estreñimiento, diarrea o pérdida de peso—acompañados de gases





Su proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su dieta y sus síntomas. Su proveedor de atención médica puede revisar su registro diario para ver si hay alimentos específicos que le están causando gases.

Si la leche o los productos lácteos le están causando gases, su proveedor de atención médica puede realizar pruebas de sangre o de aliento para verificar si hay intolerancia a la lactosa. La intolerancia a la lactosa quiere decir que usted tiene problemas para digerir la lactosa. Su proveedor de atención médica podría recomendar evitar la leche y los productos lácteos por un tiempo corto para ver si los síntomas de los gases mejoran.

Es posible que su proveedor de atención médica le haga otras pruebas para ver si hay otros problemas digestivos, según sus síntomas.

¿Cómo se tratan los gases?

Usted puede intentar tratar los gases por su cuenta, si piensa que tiene demasiados gases, antes de acudir a un proveedor de atención médica.

Tragar menos aire y cambiar lo que come puede ayudarle a prevenir o reducir la cantidad de gases. Siga las siguientes recomendaciones:

- Coma más despacio.
- Si fuma, deje de hacerlo o fume menos.
- Si usa dentadura postiza, vaya al dentista y asegúrese de que su dentadura postiza le calce bien.
- No mastique chicle ni chupe caramelos duros.
- Evite las bebidas que contienen gas, tales como las gaseosas (colas) y la cerveza.
- Beba menos jugos de frutas, sobre todo de manzana y de pera.
- Evite o coma menos alimentos que le producen gases.

Ciertos medicamentos de venta libre pueden ayudar a reducir los gases:

- Tomar alfa galactosidasa (Beano) al comer frijoles, verduras y granos enteros puede ayudar a reducir los gases.

- La simeticona (Gas-X, Mylanta Gas) puede aliviar la hinchazón y el dolor abdominal o el malestar causado por los gases.
- Si usted tiene intolerancia a la lactosa, las tabletas o gotas de lactasa pueden ayudarle a digerir la leche y los productos lácteos. También puede encontrar en el supermercado productos y leche sin lactosa (lactose-free) y productos y leche bajos en lactosa.

Su proveedor de atención médica le puede recetar medicamentos para ayudarle a aliviar los gases, sobre todo si tiene SIBO o IBS.

Alimentación, dieta y nutrición

Sus hábitos de alimentación y su dieta afectan la cantidad de gases que usted tiene. Por ejemplo, comer o beber demasiado rápido puede hacerle tragar más aire. Y es posible que tenga más gases luego de comer ciertos carbohidratos.

Anote lo que come y los síntomas de gases para saber qué comidas le producen más gases. Evite o coma menos alimentos que le producen sus síntomas de gases.

Puntos para recordar

- Los gases son el aire en el tracto digestivo.
- Todos tenemos gases. Eructar y soltar gases por el recto es algo normal.
- Tragar aire y la descomposición de ciertos alimentos en el intestino grueso por lo general produce gases en el tracto digestivo.
- La mayoría de los alimentos que contienen carbohidratos pueden producir gases.
- Es posible que los alimentos que producen gases en una persona pueden no producir gases en otra.
- Los síntomas más comunes de los gases son eructar, soltar gases, hinchazón y dolor o malestar abdominal.
- Tragar menos aire y cambiar lo que come puede ayudarle a prevenir o reducir la cantidad de gases.
- Ciertos medicamentos de venta libre pueden ayudar a reducir los gases.

Esperanza a través de la investigación

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases' (NIDDK's) Division of Digestive Diseases and Nutrition, que en español se llama la División de las Enfermedades Digestivas y Nutrición del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, apoya la investigación sobre las afecciones digestivas, incluido los gases. Los investigadores están estudiando tratamientos nuevos para los gases y para el IBS, una afección en el que las personas pueden tener gases junto con otros síntomas.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes de que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

American College of Gastroenterology

6400 Goldsboro Road, Suite 450

Bethesda, MD 20817-5846

Teléfono: 301-263-9000

Correo electrónico: info@acg.gi.org

Internet: www.acg.gi.org

Academy of Nutrition and Dietetics

120 South Riverside Plaza, Suite 2000

Chicago, IL 60606-6995

Internet: www.eatright.org

American Gastroenterological Association

4930 Del Ray Avenue

Bethesda, MD 20814

Teléfono: 301-654-2055

Fax: 301-654-5920

Correo electrónico: member@gastro.org

Internet: www.gastro.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. Esta publicación fue revisada por Charlene M. Prather, M.D., M.P.H., Saint Louis University.

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, patentados y de compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre las enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 12-4156S
Diciembre 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.