



viviendo con  
**GASES**  
en el Tracto Digestivo

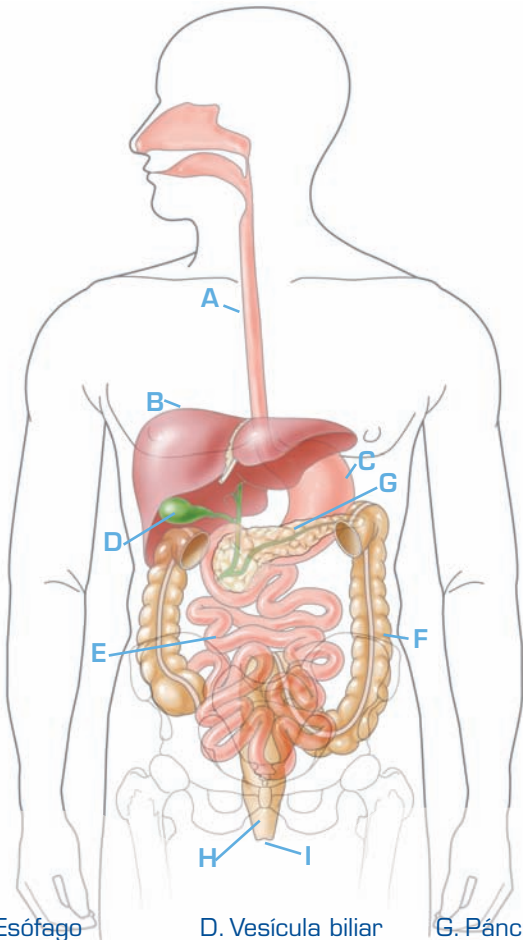
Guía para pacientes de su médico y



# Conceptos básicos

- El paso de gases intestinales es una función normal del organismo que generalmente ayuda a las personas a sentir alivio.
- Algunas personas sienten muchos gases, lo que les hace pasar incomodidades.
- El gas se produce por el aire que aspiramos y los alimentos que ingerimos.
- Por lo general, las personas controlan los gases con dietas.

## Su Sistema Digestivo



A. Esófago  
B. Hígado  
C. Estómago

D. Vesícula biliar  
E. Intestino delgado  
F. Intestino grueso

G. Páncreas  
H. Recto  
I. Ano



Para ayudarle a entender y controlar su enfermedad, AGA Institute le proporciona la siguiente información, diseñada para ofrecerle algunas realidades básicas, ayudarle a entender mejor su enfermedad y servir como punto de partida para las pláticas con su médico.

## Gas

---

Los gases en el tracto digestivo no son un tema que a la mayoría de las personas les agrada platicar. La verdad es que la mitad de nosotros los padece y quisiera deshacerse de ellos como sea. Normalmente, el gas pasa por el recto o se eructa por la boca. Esas son funciones necesarias del organismo que nos permiten descargar los gases.

Cuando un gas no pasa fácilmente por el organismo, se puede acumular en alguna parte del tracto digestivo, ocasionando distensión e incomodidad. Aún cantidades normales de gas en el organismo pueden causar molestias a las personas que son sensibles a esta presión. Aunque el gas no es por lo general la indicación de un problema médico, puede llegar a serlo. Si usted padece de gases persistentes o extremos (flatulencias), méncionelo al médico durante su examen.

### ¿Cuánto gas produce el organismo?

La cantidad de gas que producen las personas puede variar. La mayoría de las personas producen una pinta y medio galón de gas cada día. El oxígeno, el bióxido de carbono y el nitrógeno del aire que respiramos acumulan buena parte de las flatulencias (gases). Los alimentos fermentados en el colon producen hidrógeno y metano así como bióxido de carbono y oxígeno. Todos estos componentes de la flatulencia son inodoros. El olor desagradable de algunas flatulencias es consocias de gases de desecho, como el sulfuro de hidrógeno, el indol y el escatol, que son producidos cuando los alimentos se descomponen en el colon.

# Causas de los gases y los eructos

Una fuente común de gas en el tracto superior intestinal es el aire. Cada vez que deglutimos, entran pequeñas cantidades de aire al estómago. Este gas en el estómago normalmente pasa al intestino delgado en donde parte del mismo es absorbido. El resto se desplaza al colon (intestino grueso) para pasar después al recto.

En algunas personas, parte del gas es eructado en vez de pasar del estómago al intestino. Esto ocurre por diversas razones:

- ▶ Las personas bajo mucha tensión por lo general tragan grandes cantidades de aire.
- ▶ Algunas personas tragan aire con frecuencia porque tienen goteo postnasal, mastican goma de mascar o fuman.
- ▶ Comer rápidamente o acomodarse mal las dentaduras puede ocasionar que se trague mucho aire.
- ▶ Ingerir bebidas que contienen agua mineral puede incrementar el gas en el tracto digestivo. Esas bebidas contienen bióxido de carbono, que produce grandes cantidades de gas cuando se calientan en el estómago. Las personas con problemas de gases deben evitar bebidas mineralizadas o “gaseosas.”



## Repetitive Belching

Algunas personas experimentan eructos repetitivos. Esto puede ocurrir después que una persona ha halado aire sin darse cuenta. En ocasiones el eructo acompaña al movimiento de regreso de material estomacal (**reflujo**) al **esófago** (el tubo que conecta a la boca con el estómago). Para eliminar el material del esófago, una persona debe tragar con frecuencia, lo cual implica mayor toma de aire y por consecuencia el eructo.

Otra causa del eructo repetido es la gastritis (inflamación de la capa estomacal) Existen muchas causas de gastritis aguda o crónica, pero la más común es la infección de una bacteria llamada *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). Cuando este organismo entra al estómago, puede producir distensión. Normalmente un gastroenterólogo puede diagnosticar esta condición. El médico puede detectar la infección con un análisis de aliento, de materia fecal o de sangre. El médico puede tomar también una muestra de tejido o **biopsia** del estómago, usando un tubo flexible dotado con una lámpara llamado **endoscopio** que se inserta a través de la boca. La infección de la *H. pylori* normalmente se trata con antibióticos.

## ¿Los gases son ocasionados por una enfermedad?

Si su síntoma es el exceso de gases, probablemente no es producido por una enfermedad. El problema puede presentarse simplemente por tragar aire o digerir incompletamente los alimentos, Puede ser que sus intestinos tengan el tipo de bacteria que produce mucho gas. Puede que usted tenga un intestino lento que no se deshace del aire fácilmente. Podría tener un intestino irritable o colon espástico, lo que significa que usted no puede tolerar la acumulación de gas en los intestinos y aún pequeñas cantidades de aire producen una sensación incómoda.

# Alimentos y gases

---

Los alimentos que ingerimos pueden ser factores de producción de gas en el tracto intestinal inferior. Algunos alimentos no son totalmente digeridos en el intestino delgado; éstos contienen carbohidratos que se absorben deficientemente en el intestino delgado y que al llegar al colon son fermentados por las bacterias que viven en el colon, ocasionando gases. Esos alimentos son:

- ▶ Coliflor
- ▶ Frijoles deshidratados
- ▶ Col
- ▶ Col de Bruselas
- ▶ Brócoli
- ▶ Salvado

## Fibra

Actualmente, muchas personas tratan de mejorar su nutrición y su salud alimentándose con más fibra. Sin embargo, algunas personas descubren que añadir grandes cantidades de fibra a su dieta produce gases. Esto puede ocurrir cuando alguien comienza a comer más cereales de grano entero, como salvado integral, avena o salvado de trigo, más panes de grano entero o más frutas y legumbres frescas. Ellos tienen la sensación de distensión cuando recién inician la dieta alta en fibra, pero se adaptan a ella en el transcurso de una o dos semanas. Otras personas, sin embargo, no se adaptan y la distensión por ingerir mucha fibra puede resultar en un problema permanente.

## Leche y productos lácteos

Una causa común de gases en el tracto intestinal inferior es que el organismo de la persona no tenga suficiente **lactasa**, una enzima que normalmente se encuentra en el intestino delgado. La lactasa es necesaria para digerir la lactosa, el azúcar que se encuentra de la leche y de otros productos lácteos. Cuando este azúcar pasa si digerir al colon, es fermentada por las bacterias y se forma el gas. Esta puede ser una de las causas de la excesiva flatulencia.

Si tiene sospecha de que la deficiencia de lactasa produce el gas, su médico le dirá que se abstenga de consumir productos lácteos durante un tiempo para ver si disminuye el gas. El médico podría realizarle un análisis de aliento para comprobar si usted es **intolerante a la lactosa**. El análisis de aliento detecta el hidrógeno que descarga la bacteria cuando se fermenta la lactosa en el colon. Si usted descubre que la leche le produce gases, deberá considerar tomar leche en la que la lactosa se ha metabolizado, de manera que pueda absorberla.

## Frutas y dulcificantes

Por último, la ingestión de grandes cantidades de alimentos que contienen **fructosa**, un azúcar que comúnmente se encuentra en las frutas y en los alimentos procesados bajo la forma de jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, podrían contribuir también en la formación de gases. El intestino delgado sólo puede absorber una cantidad limitada de fructosa cada día. Al igual que la lactosa sin digerir, ésta también pasa al colon en donde las bacterias la fermentan. Los **dulcificante artificiales**, como el sorbitol, que se encuentra en los productos alimenticios de dieta, tampoco se absorben eficientemente y son fuente de gas excesivo.

# Dolor y distensión abdominal

---

La ingestión de alimentos grasos puede producir distensión e incomodidad porque la grasa retarda el vaciado gástrico, permitiendo la acumulación de gas. Este problema puede evitarse ingiriendo alimentos con poca grasa.

La sensación de distensión abdominal podría aumentar durante el día y tornarse más severa después de una comida frugal. Muchas personas piensan que la sensación de distensión después de comer es originada por grandes cantidades de gas. Los investigadores, no obstante, han descubierto que no hay conexión entre este síntoma y la cantidad total de gas en el abdomen. Resultados de estudios muestran que en algunas personas aún modestas cantidades (de 1 onza a ½ pinta) de gas en el intestino pueden ocasionar espasmos, especialmente después de comer.

El gas en el tracto intestinal superior por lo general se alivia eructando. A veces las personas tratan de tragar aire para provocar el eructo. Pero eso no funciona, porque sólo se suma a la cantidad de gas en el estómago y no atenúa la molestia.

El gas se puede acumular en cualquier parte del tracto intestinal inferior. Con frecuencia se asienta en el lado izquierdo del colon y el dolor podría confundirse con un padecimiento cardíaco. Cuando el gas se asienta en el lado derecho del colon, el dolor puede ser similar al de la enfermedad de cálculo biliar o aún de la apendicitis.

La sensación de distensión es probablemente algo por lo que no hay que preocuparse, pero puede ser el síntoma de un problema más serio, como una obstrucción intestinal. Si su problema es crónico o si experimenta un incremento severo de gases, deberá consultar a su médico.

## ¿Los medicamentos sin receta alivian el gas?

Existe una alta demanda por medicamentos sin receta que alivien los gases. Por lo general la gente descubre que esos medicamentos no ayudan mucho, pero algunos sí ayudan a ciertas personas.

- ▶ La **simeticona** y las **enzimas digestivas**, como los suplementos de lactosa, se encuentran entre los recomendados por los médicos. La leche tratada con lactasa puede ser tolerada por personas intolerantes a la lactosa.
- ▶ En ocasiones los médicos recetan medicamentos llamados **estimulantes gastrointestinales** que ayudan a mover el gas a través de los intestinos más fácilmente y podrían ayudar con los gases en algunos casos.
- ▶ Los **suplementos** que descomponen los carbohidratos no absorbibles responsables del gas que producen el frijol y algunas legumbres, como las píldoras de **α-galactosidasa**, podrían ser útiles.

# Cómo reducir los gases en el tracto digestivo

---

Si tiene molestias por flatulencias o gases excesivos y su médico ha determinado que usted no tiene una enfermedad grave, las siguientes sugerencias podrían ser de utilidad:

- ▶ Compruebe con el dentista que su dentadura se ajusta correctamente.
- ▶ Evite masticar goma de mascar o chupar caramelos (en especial goma de mascar sin azúcar o caramelos dietéticos que contengan sorbitol).
- ▶ Elimine de su dieta las bebidas gaseosas y reduzca alimentos que contengan jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.
- ▶ Evite la leche y los productos lácteos, como quesos suaves, o intente tomar leche libre de lactosa, en caso de no tolerar la lactosa.
- ▶ Coma menos alimentos que producen gases como la coliflor, las coles de Bruselas, salvado, frijoles, brócoli y col. O bien, cuando coma dichos alimentos, considere tomar medicamentos sin receta para aliviar gases, que pueden ayudar a descomponer los carbohidratos no absorbibles propios de esos alimentos.
- ▶ Camine, corra, haga calistenia y otros ejercicios para ayudar a estimular el paso del gas a través del tracto digestivo.

Si sus síntomas persisten o empeoran, consulte a su médico para cerciorarse que la condición no es consecuencia de anomalías en su tracto digestivo.

Visite [www.gastro.org/patient](http://www.gastro.org/patient) para obtener más información sobre la salud digestiva y los exámenes que realiza un gastroenterólogo así como para localizar a un médico en su área que sea miembro de AGA.

La Asociación Gastroenterológica Americana (AGA, por sus siglas en inglés) tiene como misión el adelanto científico y práctico de la gastroenterología. Fundada en 1897, la AGA es una de las sociedades especializadas en medicina más antiguas en Estados Unidos. Entre nuestros 16,000 afiliados hay médicos y científicos que investigan, diagnostican y tratan trastornos del tracto gastrointestinal y el hígado. El Instituto de la AGA se encarga de la práctica, investigación y los programas educativos de la organización.

El contenido en la serie de folletos educativos para pacientes del Instituto de la AGA fue revisado por los siguientes gastroenterólogos:

**John I. Allen, MD, MBA, AGAF**

*Minnesota Gastroenterology  
Chair, AGA Clinical Practice & Quality  
Management Committee*

**Harry R. Aslanian, MD**

*Yale University School of Medicine*

**Stephen J. Bickston, MD, AGAF**

*University of Virginia Health System*

**Joel V. Brill, MD, AGAF**

*Predictive Health LLC  
Chair, AGA Practice Management  
& Economics Committee*

**Marcia I. Canto, MD, MHS**

*Johns Hopkins University*

**Richard Davis, Jr. PA-C**

*University of Florida College of Medicine*

**Mark H. DeLegge, MD, AGAF**

*Medical University of South Carolina*

**Kenneth DeVault, MD**

*Mayo Clinic, Jacksonville*

**Stephen W. Hiltz, MD, MBA, AGAF**

*TriState Gastroenterology*

**Lawrence R.**

**Kosinski, MD, MBA, AGAF**

*Elgin Gastroenterology, S.C.*

**Linda A. Lee, MD, AGAF**

*Johns Hopkins School of Medicine*

**Stephen A. McClave, MD, AGAF**

*University of Louisville School of Medicine*

**Kimberley Persley, MD**

*Texas Digestive Disease Consultants*

**John Schaffner, MD**

*Mayo Clinic, Rochester*

**Joanne A.P. Wilson, MD, FACP, AGAF**

*Duke University Medical Center*

**Cynthia M. Yoshida, MD, AGAF**

*University of Virginia Health System*

**Atif Zaman, MD, MPH**

*Oregon Health and Science University*

Traducción repasada por Marcia R. Cruz-Correa, MD, PhD, University of Puerto Rico Cancer Center



**AGA**INSTITUTE  
AGA Education, Practice and Research



The Digestive Health Initiative® (DHI) es una iniciativa de AGA Institute que ofrece programas educativos sobre los trastornos digestivos a los individuos que padecen una enfermedad digestiva, como un esfuerzo para educar a la gran comunidad de prestadores de servicios médicos.

Este folleto es una producción de AGA Institute y el patrocinio a través de subsidios de Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.



Para obtener más información acerca de las enfermedades digestivas, favor de visitar el sitio Web de la AGA en [www.gastro.org](http://www.gastro.org).

AGA Institute ofrece la información de estos folletos para fines educativos que provean información médica precisa y útil para el público en general. Esta información no constituye una opinión médica y no debe utilizarse para efectuar diagnósticos. La información de estos folletos no debe considerarse como sustituto de consultas con un especialista de cuidados médicos. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la información de estos folletos, favor de contactar a su proveedor de servicios médicos. Le recomendamos utilizar la información y las preguntas contenidas en estos folletos con su(s) proveedor(es) de servicios médicos como medio para generar un ambiente de diálogo y asociación respecto a su enfermedad y su tratamiento.