

# Intolerancia a la lactosa

## Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que si se siente mal después de beber leche o comer alimentos hechos con leche podría tener intolerancia a la lactosa?

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

Intolerancia a la lactosa significa que usted no puede digerir alimentos que contengan lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los alimentos hechos con leche. La intolerancia a la lactosa no es grave, pero puede hacerle sentir mucho malestar después de comer alimentos con lactosa.

### ¿Cómo me sentiré si tengo intolerancia a la lactosa?

Después de comer alimentos con lactosa, tal vez se sienta mal del estómago. También es posible que le den calambres, que se le inflame el estómago, o que le den gases o diarrea.

Algunas enfermedades pueden causar estos mismos problemas. Su médico puede hacerle pruebas para ver si sus problemas son a causa de la intolerancia a la lactosa o de alguna otra cosa.

### ¿Qué puedo hacer en cuanto a la intolerancia a la lactosa?

Deberá evitar o comer menos alimentos que contengan lactosa.

La lactosa se encuentra en la leche y en todos los alimentos hechos con leche. También se añade a algunos alimentos en cajas, enlatados y congelados, así como a otros alimentos preparados, tales como

- panes
- cereales
- carnes para sandwiches
- aderezos para ensalada
- mezclas para pasteles, galletas, panqueques y bizcochos
- comidas congeladas

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos atentamente. Busque leche (“milk”) y lactosa (“lactose”) en la lista de ingredientes. También busque palabras como suero (“whey”), requesón (“curds”), derivados de la leche (“milk by-products”), leche deshidratada (“dried milk”), sólido de la leche (“milk solids”) y leche en polvo (“powdered milk”). Si alguna de estas palabras se encuentra en una etiqueta, el producto contiene lactosa.

### ¿Tengo que evitar todos los alimentos con lactosa?

No necesariamente. Es posible que pueda comer una pequeña cantidad de algunos alimentos con lactosa. Por ejemplo, tal vez pueda comer queso o yogur pero no beber leche.

Pruebe una pequeña cantidad del alimento y luego observe cómo se siente. También puede beber leche reducida en lactosa (“reduced lactose”). Y puede comprar comprimidos o gotas con la enzima lactasa que ayuda a digerir la lactosa.

## **¿Dónde puedo obtener más información sobre la intolerancia a la lactosa?**

### **National Digestive Diseases Information Clearinghouse**

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://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). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

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.

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en [www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).

NIH Publication No. 07-6187S

Junio 2007