

Lo que necesito saber sobre el gas

¿Por qué tengo gas?

Todas las personas tienen gas. Eructar o expulsar gas por el recto es una función normal del cuerpo. Como ambas cosas son vergonzosas, mucha gente cree que expulsa gas con demasiada frecuencia o en cantidad excesiva. Sin embargo, es raro que una persona tenga demasiado gas.

La mayor parte del tiempo, el gas es inodoro. El olor viene del azufre producido por bacterias en el intestino grueso. A veces, el gas causa hinchazón y dolor. No todas las personas presentan esos síntomas. La incomodidad causada por el gas depende de la cantidad producida por el organismo y del grado de sensibilidad de una persona al gas acumulado en el intestino grueso.



¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?

Un cambio en la comida y la bebida puede ayudar a prevenir o a aliviar la acumulación de gas. Si cree que tiene demasiado gas, quizá sea conveniente que antes de ir al médico haga lo siguiente:

1. Reduzca la cantidad de alimentos productores de gas.

La cantidad de gas producida por ciertos alimentos varía de una persona a otra. La única forma de saber cuáles son sus propios límites es haciendo tanteos. A continuación se enumeran algunos alimentos productores de gas:

- frijoles
 - verduras, como brócoli, repollo, repollitos de Bruselas, cebolla, alcachofas y espárragos
 - frutas, como peras, manzanas y duraznos
 - cereales enteros, como trigo entero y salvado
 - bebidas gaseosas y de frutas
 - leche y productos lácteos, como queso y helado
 - alimentos empacados que contienen lactosa, como pan, cereal y aderezo para ensaladas
 - alimentos dietéticos y dulces y goma de mascar sin azúcar
2. **Tome suficiente agua, bebidas no efervescentes y sopa clara.** Absténgase de beber líquidos productores de gas, como bebidas gaseosas y cerveza. Si los



toma, vacíelos primero en un vaso para eliminar parte del gas.

3. Disminuya la cantidad de aire ingerido. Algunas formas de evitar la ingestión de aire son:

- comer más despacio y masticar mejor para reducir la cantidad de aire ingerido al comer
- abstenerse de mascar goma y de comer caramelos
- si fuma, tratar de reducir el número de cigarrillos o de abandonar el hábito
- si tiene dentadura postiza, ir al dentista para asegurarse de que esté bien ajustada



4. Llevar un diario.

Escriba la clase (y la cantidad) de alimentos que parecen causarle el mayor número de problemas. También lleve un registro del número de veces que expulsa gas.

Si después de eso todavía le molesta el gas, quizá le convenga ir al médico. Lleve su diario como ayuda para responder a las preguntas del médico sobre los hábitos de alimentación y los síntomas.



Puntos para recordar

- Todas las personas tienen gas en las vías digestivas.
- Las personas creen a menudo que expulsan demasiado gas, cuando en realidad no es así.
- La expulsión frecuente de gas es normal.
- Dos formas de reducir la cantidad de gas intestinal son las siguientes:
- Disminuir el consumo de alimentos productores de gas.
- Reducir la cantidad de aire ingerido.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
PHGI 4-2008

Teléfono: 1-800-891-5389

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 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.

Las publicaciones producidas por el NDDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

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.

NIH Publication No. 04-4156S

Enero 2004