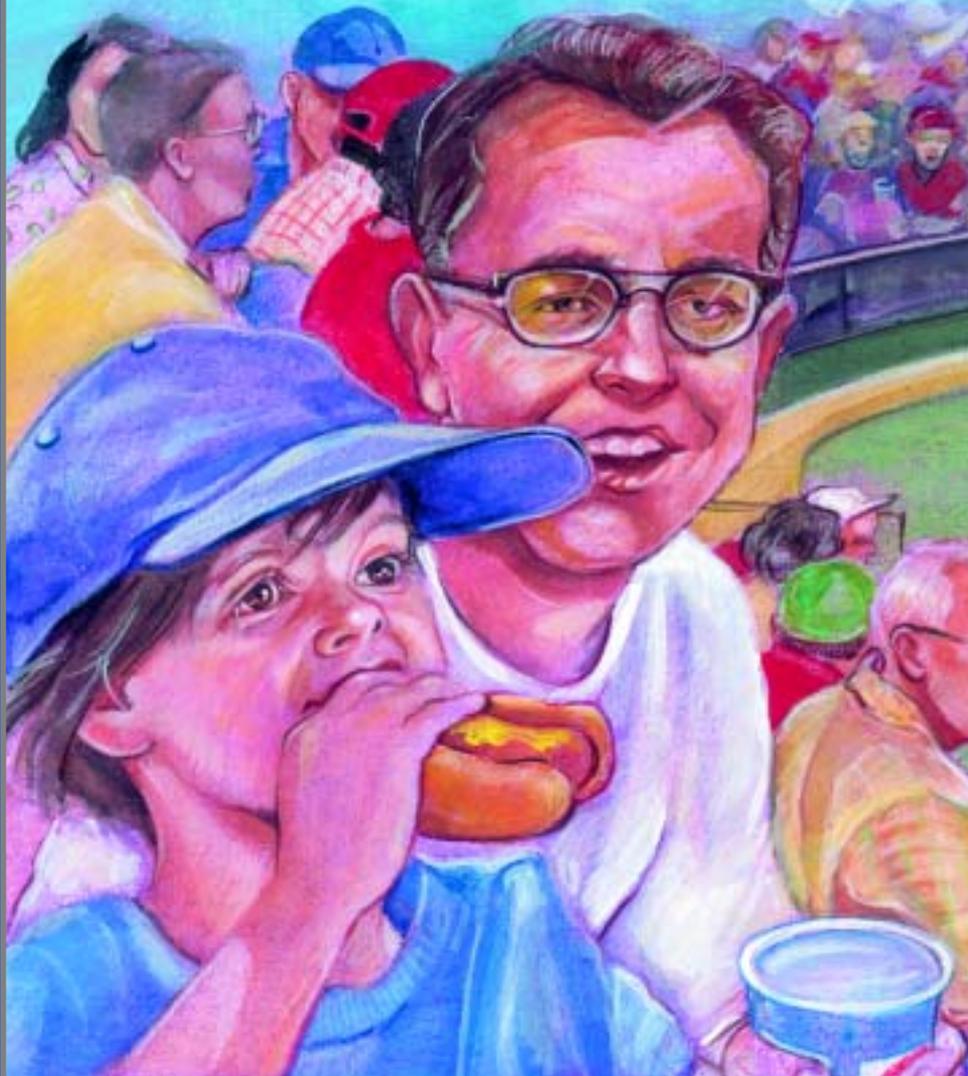


Lo que necesito saber

sobre el gas

(What I need to know about gas)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Digestive Diseases Information Clearinghouse



U.S. Department
of Health and
Human Services

Lo que necesito saber sobre el gas

(What I need to know about gas)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Digestive Diseases Information Clearinghouse

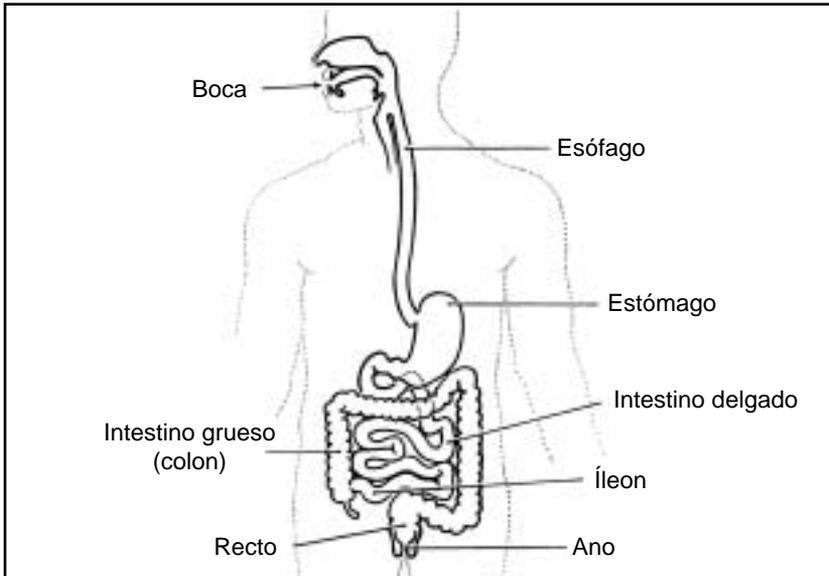
Índice

¿Por qué tengo gas?.....	1
¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?	2
Puntos para recordar	6

¿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.



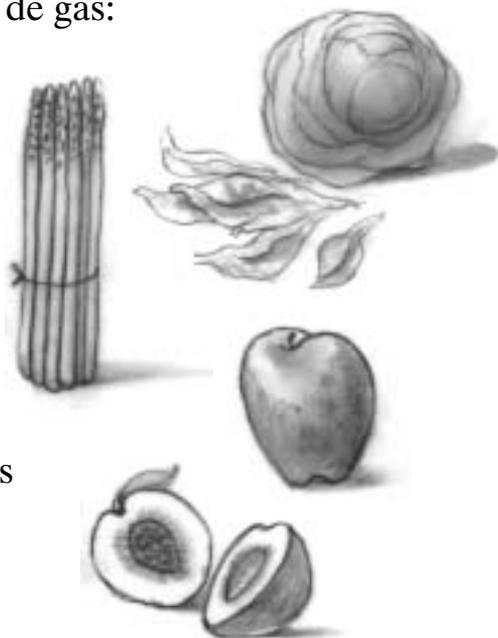
¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?

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:

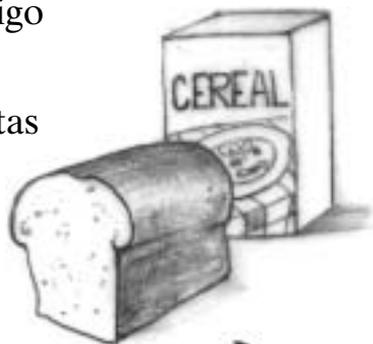
1. Reduzca la cantidad de alimentos productores de gas.

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:

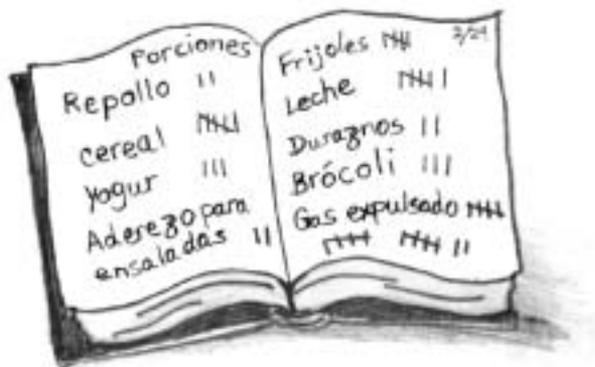
- comer más despacio y masticar mejor para reducir la cantidad de aire ingerido al come
- abstenerse de mascar goma y de comer caramelos
- si fuma, tratar de reducir el número de cigarrillos o de abandonar el hábito
- si tiene dentadura postiza, ir al dentista para asegurarse de que esté bien ajustada



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

Teléfono: 1-800-891-5389 ó (301) 654-3810

Telefax: (301) 907-8906

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 Enfermedades Digestivas y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Fundado en 1980, el NDDIC ofrece información sobre las enfermedades digestivas a las personas que padecen de estas enfermedades y a sus familiares, a los profesionales sanitarios 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.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de 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.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.digestive.niddk.nih.gov.



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



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 04-4156S
Enero 2004