



Intolerancia a la lactosa



Descripción general

Este es un trastorno digestivo. Con el, su cuerpo no puede digerir por completo la lactosa. La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en los productos lácteos. Para descomponer la lactosa, su intestino delgado produce una enzima llamada "lactasa". Pero si es intolerante a la lactosa, usted no produce la suficiente lactasa. El consumo de leche y de productos lácteos puede causar problemas digestivos desagradables.

Causas

¿Cuál es la causa de este trastorno? Bien, se puede producir por varias razones. Puede estar relacionado a los genes heredados de sus padres. Puede ser causado por problemas como la enfermedad celíaca, la enfermedad de Crohn o por un crecimiento excesivo de bacterias en sus intestinos. Puede desarrollarse cuando su cuerpo produce menos lactasa, a medida que usted envejece. También puede desarrollarse después de una lesión o cirugía en su intestino delgado. Pídale a su médico una lista completa de causas y factores de riesgo.

Síntomas

¿Cuáles son los signos de la intolerancia a la lactosa? Después de que usted come o bebe algo que contiene lactosa, es posible que se sienta hinchado. Es posible que tenga gases, calambres abdominales y diarrea. Y es posible que tenga náuseas y vómitos.

Manejo de la intolerancia a la lactosa

No existe cura para la intolerancia a la lactosa. Usted la puede controlar si limita o evita el consumo de leche y productos lácteos. Elija productos etiquetados como "reducidos en lactosa" o "libres de lactosa". Es posible que las tabletas o gotas de enzimas le resulten beneficiosas y le ayuden a digerir la lactosa. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.