



Meteorismo (exceso de gases intestinales)



Descripción general

Esto ocurre cuando se produce un aumento excesivo del gas en el tracto digestivo. Tener gases es normal para todo el mundo. Los liberamos eructando y expulsando ventosidades. Pero si esto ocurre más de 20 veces al día, decimos que tiene exceso de gases, o meteorismo. El exceso de gases puede ser bochornoso. Y si se acumulan en el interior y no se pueden eliminar, pueden ser muy dolorosos.

Causas

¿De dónde proceden los gases intestinales? Una parte es el aire que tragamos de forma natural cuando comemos y bebemos, o cuando hacemos cosas como masticar chicle o fumar. El resto se crea cuando las bacterias del intestino descomponen los alimentos que ingerimos. Se sabe que algunos alimentos y bebidas producen muchos gases. Entre ellos están los frijoles, el brócoli y el repollo. También los productos lácteos, el salvado y las bebidas gaseosas. Y a veces, el exceso de gases está relacionado con un trastorno grave como la enfermedad celíaca, la enfermedad de Crohn, la diabetes o la colitis ulcerosa.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas del exceso de gas? Además de eructos y flatulencias frecuentes, puede haber dolor y cólicos en el abdomen. Puede tener sensación de llenura. Y el abdomen puede estar notablemente hinchado.

Tratamiento

¿Cómo se trata el exceso de gas? En ocasiones basta con cambiar la dieta. Otras veces pueden ser útiles los medicamentos de venta libre. Sin embargo, estos métodos no funcionan para todo el mundo. Así que, ante un exceso de gases, y sobre todo si se presentan otros síntomas como ardor de estómago, vómitos, estreñimiento, diarrea o sangre en las heces, hay que consultar al médico. Este creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.