

# ERUCTOS, DISTENSIÓN ABDOMINAL Y FLATULENCIA (*BELCHING, BLOATING AND FLATULENCE*)

Por: Dr. Larry Szarka, Escuela de Medicina de Mayo Clinic, Rochester, Minnesota  
y  
Dr. Michael Levitt, Veteran Affairs Medical Center, Minneapolis, Minnesota

## **1. ¿Cuáles son los síntomas que se relacionan con los gases?**

Eructar o regoldar se refiere a la emisión sonora por la boca de aire o gases que provienen del estómago. Esa desagradable sensación de llenura o hinchazón se conoce como distensión abdominal. Flatulencia es expeler cantidades excesivas de gas intestinal o flatos por el ano.

## **2. ¿Es normal tener gases?**

En la población general, hasta un 7% de personas padece de eructos excesivos o molestos, y un 11% informa sentir distensión abdominal con frecuencia. Las personas normales expelen gases (flatos) diez veces al día, en promedio; sin embargo, expeler gases hasta veinte veces diarias todavía se considera normal.

## **3. ¿Cuál es la razón para tener síntomas de gases?**

Existen muchos factores importantes que influyen en los síntomas relacionados con los gases, y entre ellos están: la cantidad de aire tragado; la eficacia del tracto gastrointestinal para movilizar y expeler el aire o gases; y, la cantidad de gases producida por las bacterias que habitan en el colon y actúan sobre los alimentos no digeridos por completo. Además, cada persona es diferente en cuanto a su sensibilidad o tolerancia a cantidades normales de gas retenido, o al paso por el intestino de cantidades normales de flatos.

## **4. ¿Puede una persona tragar demasiado aire?**

Es evidente que algunas personas tragan demasiado aire, el cual ingresa al estómago. Comer rápido, engullir la comida o bebida, y otros hábitos como beber con pajilla, masticar goma de mascar, chupar caramelos o usar dentaduras postizas flojas podrían contribuir a que la persona trague aire en exceso. Cuando una persona está nerviosa, traga con mayor frecuencia y traga más aire. Por otro lado, varias personas tragan y expelen aire en forma voluntaria porque tienen la capacidad de eructar a voluntad. En otras personas, en cambio, eructar en exceso es una conducta aprendida o hábito, que al principio pudo haberse relacionado con sentir algún tipo de alivio a síntomas de indigestión pero que ahora continúa en forma casi inconsciente.

El aire tragado que no se expelle mediante eructos transita por el tracto digestivo y, al final, sale en forma de flatos por el recto. En personas normales, casi 50% de los gases expelidos por el recto se deben a aire tragado, pero esta cantidad puede aumentar bastante entre aquellos que tragan aire en forma excesiva. Es sorprendente que la mayoría de personas que presentan distensión abdominal y flatulencia excesiva, no tragan ni producen gas en extremo. En esas personas, parece que la movilización del aire tragado, desde el estómago hasta el recto, es mucho más lento que lo normal. Además, a veces los gases podrían movilizarse por el camino equivocado y regresar al estómago. De manera que, pese a que la cantidad de gases podría ser normal, la gente puede presentar distensión abdominal y “gases” debido a que éstos no se movilizaron eficazmente, y podrían acumularse para provocar esas molestias fruto de más estiramiento de las paredes intestinales.

## **5. ¿Por qué algunos alimentos pueden llevar a exceso de gases?**

Algunas personas tienen dificultad para digerir completamente ciertos alimentos, y eso puede conducir a que transiten alimentos parcialmente digeridos desde el intestino delgado al colon. En el colon existe una gran cantidad de bacterias, que fácilmente “digieren” los alimentos aún más, pero este proceso produce gases. Entre los alimentos que contienen ciertos azúcares muy difíciles de digerir para muchas personas, y que todo el mundo los conoce porque producen gases, están los frijoles, habas y lentejas. La mayoría de personas también tiene dificultad para digerir adecuadamente edulcorantes como la fructosa y el sorbitol. Algunas personas (especialmente los adultos descendientes de asiáticos, africanos y europeos del sur) tienen dificultades para digerir la lactosa (azúcar de la leche) porque no producen suficiente cantidad de lactasa, enzima necesaria para descomponer la lactosa. Si hay mucha cantidad de lactosa en la dieta de estas personas, la lactosa parcialmente digerida llegará al colon en donde las bacterias la descomponen, produciendo gas.

Además, se piensa que las personas tienen diferente sensibilidad frente al estiramiento intestinal producido por los gases, así como para tolerar los síntomas relacionados con este problema. La sensibilidad del tracto gastrointestinal y la gravedad de los síntomas tienden a incrementarse conforme aumenta el estrés.

## **6. ¿Pueden causar gases algunos medicamentos?**

Existen algunos medicamentos de venta bajo receta médica que, a propósito, inhiben las enzimas digestivas (la acarbosa, por ejemplo) y otros que contienen azúcares no digeribles (lactulosa y sorbitol), a fin de cumplir con su cometido. Con frecuencia, dichos medicamentos provocarán síntomas asociados a gases.

## **7. ¿Puede el exceso de gases representar un problema grave?**

En los pacientes, la causa de los síntomas de gases muy pocas veces se atribuye a enfermedades graves subyacentes del tracto digestivo, como la enfermedad celíaca (intolerancia al gluten), el síndrome de “dumping” o la insuficiencia pancreática. Estas enfermedades podrían conducir a la mala digestión de los alimentos y traer como resultado diarrea excesiva, flatulencia y, en última instancia, malnutrición y pérdida de peso.

## **8. ¿Cuándo se debe acudir al médico debido a eructos, distensión abdominal o flatulencia?**

Los síntomas de gases, por sí mismo, no son preocupantes ni indican ninguna enfermedad grave subyacente. Sin embargo, valdría la pena acudir al médico cuando los síntomas son muy molestos y hay otros síntomas relacionados, por los cuales sería provechoso realizar más exámenes o administrar tratamiento. Entre los síntomas que un médico debe evaluar más a profundidad están: dolor abdominal, vómito, diarrea, estreñimiento, pérdida de peso, sangrado del tracto gastrointestinal y, a veces, acidez estomacal.

Actualmente, se emplean pocas pruebas clínicas (además del historial obtenido del paciente y del examen físico) para evaluar más a fondo los síntomas de gases. En algunos casos, podría ser útil realizar una endoscopia (introducir una pequeña sonda flexible por la boca hasta el esófago y estómago), si se sospecha úlcera o reflujo; o hacer una sigmoidoscopia o colonoscopia (introducir una sonda similar por el recto y colon), ante la presencia de cambios relacionados con los patrones intestinales. En caso de requerirse descartar un bloqueo de los intestinos, podría obtenerse una radiografía del abdomen. A veces, la intolerancia a la lactosa debe evaluarse mediante un período de prueba de dos semanas con una dieta sin lactosa, una prueba de sangre especial o una del aliento. Igualmente, existe disponibilidad de exámenes simples de sangre para detectar la enfermedad celíaca (sensibilidad al gluten) en aquellos casos en que otras características sugieren dicho trastorno.

## **9. ¿Qué tratamientos hay disponibles para los síntomas asociados a gases?**

En ocasiones, eructar excesivamente se relaciona con la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE), y tratar esta enfermedad aliviaría la molestia de los eructos. Los medicamentos para controlar los gases, como la simeticona, generalmente son inútiles para el exceso de eructos. A menudo se recomienda modificar el estilo de vida, en el sentido de evitar comer rápidamente, masticar goma de mascar y consumir bebidas carbonatadas, además de dejar de fumar, pero la respuesta es variable. Cuando tranquilizar al paciente y realizar modificaciones en el estilo de vida no surte efecto, el abordaje más útil actualmente es recurrir a tratamientos psicológicos, como terapia de relajación o terapia conductual.

La distensión abdominal y la flatulencia, a veces se asocian a estreñimiento; por lo que, tratar la enfermedad subyacente podría ser útil. Después de descartar otras enfermedades, como la

intolerancia a la lactosa, es necesario recomendar una dieta que produzca pocos gases. Dicha dieta excluye alimentos de mala digestión como las verduras brásicas (coles de Bruselas, nabos, colza o canola, mostaza y col, así como frijoles y lentejas). Deben evitarse los alimentos (incluso cualquier bebida, caramelo, goma de mascar o refrescante del aliento) que contenga sorbitol y fructosa añadida. Los suplementos de fibra y una dieta alta en fibra pueden empeorar los síntomas de distensión abdominal, y si no ofrecen ninguna ventaja, deben suspenderse. Una dieta que contenga harina de arroz se absorbe completamente en el intestino delgado y produce la menor cantidad de gases. Existen varios medicamentos de venta libre para tratar los síntomas asociados a los gases, entre ellos la simeticona, el carbón activado y el Beano; pero ninguno de estos productos es muy eficaz, lamentablemente.