Tratamiento para gases e hinchazón

Los gases excesivos pueden ser un efecto secundario de los tratamientos contra el cáncer, como la radioterapia en los intestinos o la quimioterapia. Cuando una terapia produce cambios en el funcionamiento de los intestinos, puede que el resultado sean más gases de lo normal.

¿Qué causa gases?

Las posibles causas de gases incluyen:

- Diarrea, estreñimiento u otros cambios en el funcionamiento de los intestinos
- Leche y productos lácteos si tiene problemas para digerir la lactosa (el azúcar natural en la leche)
- Tragar demasiado aire mientras come o bebe
- Consumo de alimentos con alto contenido de fibra

Síntomas de gases e hinchazón

- Eructos excesivos
- Urgencia rectal
- Sensación de hinchazón o necesidad crónica de eliminar gases
- Dolor o cólicos abdominales
- A menudo, ocurre en áreas en las que los gases pueden quedarse atrapados, como en la esquina del colon, en la parte superior media derecha del abdomen y en la parte superior media izquierda del colon

Fuentes de los gases

Tragar aire es una de las principales fuentes de los gases. Es normal tragar una pequeña cantidad de aire al comer, beber y al tragar saliva. Sin embargo, es posible que trague

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

más aire cuando come los alimentos demasiado rápido, engulle líquidos, mastica goma de mascar y fuma. No hable mientras come o use pajillas para evitar tragar aire de más.

Su postura puede influir en la cantidad de aire que pasa hacia el intestino delgado:

- Sentarse erguido disminuye la cantidad de aire que pasa hacia el intestino delgado
- El aire vuelve a subir por el esófago y se libera al eructar
- El estar acostado aumenta la cantidad de aire que pasa hacia el intestino delgado y hace que se expulsen gases

La mayoría de exceso de gases se expulsa al eructar para limitar la cantidad que pasa desde el estómago hacia el intestino delgado. Los eructos involuntarios por lo general ocurren después de comer para expulsar el aire que agranda el estómago. Los eructos normalmente ocurren por alimentos que provocan la relajación del esfínter esofágico inferior, como el chocolate, la menta y los alimentos grasos.

Las bacterias son otra fuente primaria de gases.

- El colon alberga varias cepas de bacterias “buenas” que contribuyen a la salud del intestino.
- Algunos carbohidratos no los digieren las enzimas del estómago, sino las bacterias buenas que se encuentran en el intestino delgado y el grueso; estos carbohidratos pueden causar más gases por la digestión bacteriana.
- Algunas personas no pueden digerir carbohidratos específicos, como la lactosa; de hecho, cuando la comen en grandes cantidades, estas personas tienen un aumento en la producción de gases, hinchazón o diarrea.

Sensibilidad a los gases

La relación entre los gases, los eructos y el volumen real de gases aún no es clara. Quienes se quejan con frecuencia de los gases/la hinchazón por lo general son más sensibles a las cantidades normales de gases en el intestino. Esto puede incluir a quienes sufren de:

- Síndrome de colon irritable (SCI)

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

- Dispepsia (no ulcerosa) funcional
- Irritación crónica en el ano o en el esófago

Causas del aumento de gases

- Tragar grandes cantidades de aire (aerofagia); a menudo esto es involuntario y está relacionado con el estrés emocional
- Alimentos FODMAP (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables): carbohidratos que a menudo se absorben mal o no se digieren
- Intolerancia a la lactosa: puede controlarla usando enzimas digestivas para la lactosa de venta sin receta y eligiendo alimentos lácteos bajos en lactosa, como el yogur, la leche acidófila dulce y la leche reducida en lactosa
- Enfermedad celíaca/síndrome del intestino corto

Cómo tratar gases e hinchazón

- Limite o evite las comidas que parecen empeorar los síntomas, como las comidas con alto contenido de fructosa y lactosa.
- Pruebe productos de venta sin receta que ayudan a la digestión, como Beano o Lactaid. ***Si en la actualidad usted está recibiendo quimioterapia o radioterapia, hable con su médico antes de usar productos como Lactaid o Beano, pues podrían no ser recomendables para usted.***
- Pruebe productos de venta sin receta que contengan simeticona para aliviar la hinchazón abdominal/los gases, como Gas-X®, Maalox Anti-Gas, Mylanta Gas y Phazyme.
- Pruebe productos de venta sin receta que contengan carbón activado, como CharcoCaps® y CharcoAid™.
- Pregunte a su nutricionista sobre la dieta baja en FODMAP.
- Evite los vegetales crucíferos (que producen gases), como la col, las coles de Bruselas, el brócoli y la coliflor, así como los frijoles, los productos sin azúcar, el alcohol y las bebidas con gas, ya que pueden provocar gases y empeorar la hinchazón.

Comidas que pueden provocar gases

Abajo encontrará una lista de comidas que pueden provocar gases.

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21

Frutas

- Manzanas (crudas)
- Jugo de manzana
- Aguacates
- Melón cantalupo
- Melón de piel lisa
- Jugo de pera
- Sandía

Vegetales

- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col
- Coliflor
- Maíz
- Pepinos
- Colinabo
- Cebollas, puerros, cebollines y chalotas
- Pimientas
- Pimientos
- Rábanos
- Rutabaga
- Chucrut
- Nabos

Legumbres

- Frijoles secos (riñón, de Lima o blanco)
- Guisantes secos (partidos u ojo negro)
- Lentejas
- Granos de soja

©2021 UT Southwestern Medical Center 5.5.21