

13.10. Gases. Digestiones pesadas

Muchas personas tienen la tripa hinchada, eructan, tienen aires, pesadez después de comer, náuseas e incluso ardor.

Es frecuente que todas estas molestias las tenga porque se le acumulan gases en el intestino debido a que traga aire sin darse cuenta: por comer deprisa, no masticar bien las comidas, a veces simplemente por estar estresado o con ansiedad y por tomar bebidas con gas. En otras ocasiones, no hay una causa clara. En cualquier caso, no debe preocuparse, aunque es molesto, **no es grave**. Solo raramente son síntomas de otra enfermedad más importante.

¿Qué puede hacer?

- La mayoría de las veces no le propondrán realizar ninguna prueba. **Lo que tiene es benigno** y seguramente le va a aparecer y desaparecer muchas veces a lo largo de su vida. Suele durar años.
- Si sigue las siguientes normas, se encontrará mejor y podrá hacer una vida normal:
 - Evite los alimentos que le sientan mal.
 - Evite también las comidas abundantes, los picantes y las salsas.
 - Haga comidas menos abundantes. Coma sentado, despacio y mastique bien los alimentos.
 - Beba poca cantidad de líquido durante las comidas, siempre **sin gas**.
 - Evite chupar caramelos y masticar chicle.
 - No fume, se encontrará mejor.
 - No hable acaloradamente mientras come.
 - Evite el café y el alcohol, se sentirá mejor.
 - Procure evitar las situaciones de estrés.

SI TIENE MUCHOS GASES

- Disminuya o evite las legumbres, el arroz, los guisantes, las habas, la coliflor, la col, el repollo, los rábanos, las cebollas, las acelgas, las patatas y las sopas.
- Tome la fruta madura y sin piel. Puede tomar zumos, pero sin gas.
- Reduzca el azúcar y evite los alimentos dulces y de pastelería.
- Cocine la carne y el pescado a la plancha, asados o cocidos. Evite los fritos y rebozados.
- No tome más de 1 vaso de leche al día. Puede tomar yogur.
- **Si tiene ardor**, es más frecuente que aparezca al tumbarse o cuando se inclina hacia delante. Evite acostarse o tumbarse en las 2 o 3 horas siguientes a las comidas.
- No tome **medicamentos** por su cuenta. En todo caso, si tiene dolor, utilice preferentemente paracetamol. Siga bien las instrucciones médicas si le han recomendado algún fármaco.



Hoy he comido demasiado

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si las molestias empiezan cuando usted tiene más de 55 años.
- Si las molestias que tiene son frecuentes y no desaparecen.
- Si tiene pérdida de peso, vómitos, dolor al tragar los alimentos o dolor de estómago intenso.
- Si presenta heces negras (como el alquitrán), consulte con carácter urgente.
- Si se nota un bulto en el abdomen y persiste durante todo el día.
- Si alguna medicación que le han dado le produce molestias.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/meteorismo/meteorismo-concepto/recomendaciones-nutricionales-meteorismo/>
- <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hinmaculada/intranet/ugcolula/Dieta/METEORISMO.pdf>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/distension-abdominal/>