

# Qué hacer con los gases (flatulencia)



IH-I-144S  
W. D. 1/02  
Pág. 1 de 2

## Por qué me dan gases?

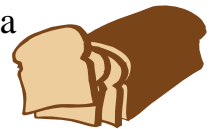
Todos tienen gases. Gas es sólo el aire que hay en nuestro estómago y que necesita salir. Esto es normal. Todos se deshacen de los gases eructando o pasando gas. Generalmente se pasan gases de 15 - 23 veces al día. Pasar gases puede ser un problema si:

- Ocurre más de lo normal.
- No puede controlar los gases cuando pasan.
- Son muy olorosos.
- Cuando se siente inflamado y tiene dolor de estómago.

## Cuáles son las causas de los gases?

Las principales razones para tener más gas de lo normal son:

- Cuando traga más aire de lo normal.
- Comer algunas frutas. Los alimentos que le pueden causar gases a una persona pueden no causarle problemas a otra. Sabemos que estos alimentos causan gas en casi todos:
  - Alimentos con almidón, tales como azúcar, papas, maíz, tallarines, trigo.
  - Alimentos altos en fibra, como avena, frijoles, chicharrón, casi todas las frutas, frutas secas.
  - Algunas verduras, como coliflor, repollitos de bruselas, brócoli, repollo, cebollas, y algunas veces espárragos y alcachofas.
  - Productos lácteos, tales como leche, queso, nieve (pero no yogur).
  - Alimentos tales como dulces sin azúcar y pastillas para la tos con sorbitol, endulzante artificial.
  - Bebidas que tienen gas.



## Qué hago para tener menos gases?

- Para tragar menos aire:
  - Masque los alimentos más despacio.
  - Ingiera líquidos más despacio.
  - No masque chicle o coma dulces duros.

(continúa)

- Si traga aire, si suspira mucho, especialmente cuando está estresado (tensionado). Una vez que usted nota esto, puede evitar hacerlo tanto.
- Si usa dentadura postiza, asegúrese de que no esté suelta.
- No fume.
- Si come los alimentos de la página 1, note si estos le dan gases o no.
- Note qué otros alimentos le dan gases.
- No coma los alimentos que sabe le dan gases.
- Hay algunos medicamentos sin receta que pueden ayudar:
  - Antiácidos con simeticona, tales como Mylanta II, Maalox II y Di-Gel pueden ayudar.
  - Suplementos con lactosa (Lactaid, Lactrase, Dairy Ease) pueden disminuir los gases en el estómago ayudando a los productos lácteos a digerir mejor.
  - Pastillas de carbón activadas (Charcocaps) pueden ayudar si se toman antes de las comidas.
  - Beano le ayuda a su cuerpo a digerir frijoles y muchas otras verduras.

## **Qué pasa si nada de lo anterior me ayuda?**

Si tiene problemas con muchos gases, y lo que se le informó anteriormente no le ha ayudado, asegúrese de **hablarle a su proveedor del cuidado de la salud** acerca de este problema. Algunas veces otros problemas pueden darle demasiados gases, y es posible que su proveedor del cuidado de la salud quiere revisar esto.