

Flatulencia (gases)

Más información en:
www.farmaceuticonline.com

Causas de la flatulencia

- ✎ La flatulencia es una **acumulación de gases en el estómago o en el intestino** que causa una sensación molesta, ya que parece como si el abdomen se hinchara. La mayoría de los casos se deben a que la persona afectada **traga aire** al deglutir. Con mucha frecuencia la causa es **comer demasiado deprisa**.
- ✎ La flatulencia también puede aparecer después de una indigestión, o en momentos en los que se ha realizado un cambio importante en la alimentación (p. ej. con la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono o productores de gas) e, incluso, después de tratamientos con antibióticos.
- ✎ Sin embargo, en otros casos, puede resultar ser un síntoma más de ciertas alteraciones o enfermedades, entre las que destacan la intolerancia a la lactosa o el estreñimiento.

Consejos para prevenirla

- ✎ En los casos en que el exceso de gases es debido a los hábitos personales, el simple hecho de **cambiar dichos hábitos** puede reducir el problema o incluso eliminarlo.
 - ✎ Se recomienda comer despacio y masticar bien.
 - ✎ Es importante reducir los alimentos ricos en fibra, principalmente legumbres (alubias, garbanzos, lentejas) y verduras flatulentas (coliflor, coles de Bruselas, guisantes...).
 - ✎ No es aconsejable tomar más de un vaso de leche al día.
 - ✎ Las frutas deben tomarse bien maduras y peladas, y debe evitarse en todo caso el plátano.
 - ✎ Se recomienda especialmente el yogurt.
 - ✎ Los líquidos, deben beberse a sorbos y en poca cantidad durante las comidas, evitando totalmente las bebidas con gas.
 - ✎ Debe intentar sustituirse el café (sea o no descafeinado) y el té por infusiones de plantas medicinales como poleo-menta o manzanilla (que son digestivas) e hinojo, anís verde o comino (que evitan las flatulencias).
 - ✎ Debe evitarse el sedentarismo.
- ✎ No existe un tratamiento claramente eficaz para este tipo de problema, estos consejos sólo ayudan a resolver la afección de forma parcial y sin resultados iguales en todos los afectados.

