



PREGÚNTELE A UN MÉDICO

¿Quieres eructar menos? Esto es lo que debe hacer.



Consejos de Trisha Pasricha, MD

Columnista colaborador

30 de octubre de 2023 a las 6:00 a.m. EDT

P: A menudo eructo después de comer y me pongo nervioso cuando salgo con amigos. ¿Qué tengo que hacer? ¿Hay alguna manera de dejar de eructar tanto?

R: Justo antes de eructar, el gas aumenta la presión a medida que sube por el esófago y las cuerdas vocales se tensan por reflejo para evitar que el reflujo baje por la tráquea. Si ese gas presurizado se expulsa rápidamente, resuena contra las cuerdas y otros músculos del esófago y la garganta para producir un ruido gutural.

Pero si te concentras en liberar el eructo lentamente, en lugar de con fuerza, puedes disminuir la intensidad general.

Es posible que hayas notado que la flatulencia se comporta de manera similar: cuanto más autoritariamente sale el gas por la parte trasera, más fuerte es el efecto dominó, pero los expertos saben que puedes mitigar eso con una liberación constante.

¿Por qué eructar?

¿Pero de dónde viene ese aire? Para algunas personas, el eructo en realidad no comienza en el estómago.

Una forma de eructar ocurre cuando las personas aspiran aire de manera inconsciente y éste queda suspendido en el esófago antes de tener que liberarlo nuevamente a la naturaleza. Esto se conoce como eructos supragástricos. Es menos común que los eructos gástricos más típicos, en los que las personas tragan el exceso de aire que aterriza en el estómago antes de regresar hacia arriba desde allí.

La distinción es importante porque podemos tratarlos de manera diferente. Los eructos supragástricos a menudo comienzan como voluntarios, pero pueden transformarse en un comportamiento automático y repetitivo que ocurre de manera subconsciente.

¿Le parece que puede eructar todo el tiempo, independientemente de si ha comido algo? ¿Tu pareja nota que cesa si estás muy distraído o mientras duermes? Esas pueden ser señales de que estás experimentando eructos supragástricos.

La buena noticia es que este tipo de eructos responde bien a la terapia cognitivo-conductual que implica respiración diafragmática y ajustes en la boca y la lengua cuando siente que se avecina un eructo.

Cómo eructar menos

Para aquellos con eructos gástricos que desean eructar con menos frecuencia, existen algunas intervenciones que pueden probar usted mismo:

- **Desahzate de las pajitas y deja de mascar chicle o fumar.** Estos comportamientos aumentan la cantidad de aire que tragas. Incluso chupar caramelos duros como mentas o pastillas puede provocar más eructos en el futuro.
- **Slow down when you're eating.** If you gulp food down quickly, you can swallow more air than intended, and burp more at (and after) the dinner table.
- **Identify any food or beverage triggers.** Everyone responds differently to these, but several common culprits that aggravate belching are artificial sweeteners, carbonated beverages like soda or beer, beans, onions, fruits, lactose or legumes. But I caution my patients to always discuss a plan with a dietitian before significantly restricting their diet.
- **Treat your postnasal drip.** There haven't been conclusive investigations on this link, but it's a common theory that if you're unintentionally swallowing mucus from your nose and sinuses throughout the day, you're also taking in excess air.
- **Make sure your dentures fit.** Poorly fitted dentures can trap air leading to more burping.
- **Review your daily medicines.** Certain medications and supplements are associated with increased belching, such as fish oil supplements (this can occur in 28 percent of people, and in my experience, "fish burps" are the most common reason people stop taking them). Other common culprits include opioids, iron supplements or fiber supplements.
- **Try a medication to reduce stomach acid.** For some people, belching occurs alongside reflux and can improve with medications that suppress acid like proton pump inhibitors (these should be taken

about 30 minutes before a meal to work optimally).

If you're still struggling, discuss your concerns with a gastroenterologist who may consider trying another medication or ordering a specialized test to better characterize your symptoms. Belching can occur with other gastrointestinal disorders like functional dyspepsia or *Helicobacter pylori* infection. So if this is a persistent issue with no clear trigger, it is worth investigating further.

What I want my patients to know

Some health concerns are not straightforward, and I never mind when my patients get a second opinion for any of their medical issues. In fact, often, I *am* the second (or third or fourth) opinion that a patient has sought, so don't feel like you need to hide it or be embarrassed about it. I'm always interested in knowing what my colleagues at other institutions may think — especially if they bring other ideas to the table that could help you!