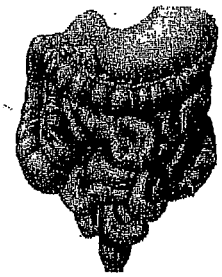
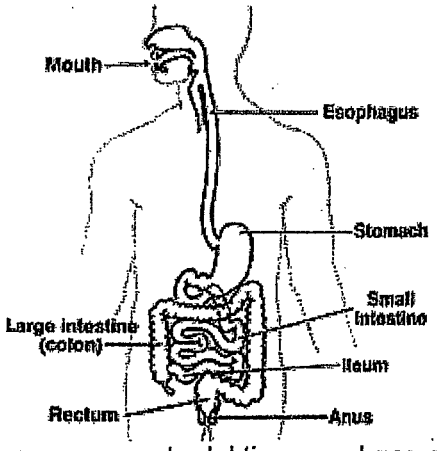


¿Por qué tengo gas?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC)

¿Por qué tengo gas?

Todas las personas tienen gas. Eructar o expulsar gas por el recto es una función normal. Pero ambas cosas son vergonzosas, y muchas personas creen que expulsan gas con demasiada frecuencia o en cantidad excesiva. Sin embargo, es raro que una persona tenga demasiado gas.



La mayor parte del tiempo, el gas no tiene olor. El olor viene del azufre producido por bacterias en el intestino grueso. A veces, el gas causa hinchazón y dolor. No todas las personas presentan esos síntomas. La incomodidad causada depende de la cantidad de gas producida por el organismo y del grado de sensibilidad de una persona al gas en el intestino grueso.

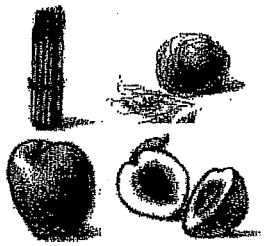
¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?

Un cambio en la comida y la bebida puede ayudara prevenir o reducir la cantidad de gas. Si cree que tiene demasiado gas, quizá sea conveniente que antes de ir al médico haga lo siguiente:

1. **Reduzca la cantidad de alimentos que producen gas.**

La cantidad de gas producida por ciertos alimentos varía de una persona a otra. La única forma de saber cuáles son sus propios límites es mantener un registro de qué come y cuánto gas produce después. Algunos alimentos que producen gas son

- frijoles
- verduras, como brócoli, repollo, col de Bruselas, cebolla, alcachofa y espárragos
- frutas, como peras, manzanas y duraznos
- granos enteros, como trigo entero y salvado
- bebidas gaseosas y de frutas



- leche y productos lácteos, como queso y helado
- alimentos empacados que contienen lactosa, un tipo de azúcar; pan, cer aderezo para ensaladas entre otros
- alimentos dietéticos y dulces y goma de mascar sin azúcar

2. **Tome suficiente agua, bebidas no efervescentes y sopa clara.** Absténgase de beber líquidos que producen gas, como bebidas gaseosas y cerveza.

3. **Disminuya la cantidad de aire ingerido.**

   Algunas formas de evitar la ingestión de aire son
   - comer más despacio y masticar mejor para reducir la cantidad de aire ingerido al comer
   - abstenerse de mascar chicle y de comer caramelos duros
   - si fuma, tratar de reducir el número de cigarrillos que fuma o dejar de fumar
   - si tiene dentadura postiza, ir al dentista para asegurarse de que esté bien ajustada

4. **Llevar un diario.**
   Escriba la clase (y la cantidad) de alimentos que parecen causarle el mayor número de problemas. También lleve un registro del número de veces que expulsa gas al día.

   Si después de esto todavía le molesta el gas, quizá le convenga ir al médico. Lleve su diario como ayuda para responder a las preguntas del médico sobre los hábitos de alimentación y los síntomas.

Puntos a recordar

- Todas las personas tienen gas en el tracto digestivo.
- Las personas creen a menudo que expulsan demasiado gas, cuando en realidad no es así.
- La expulsión frecuente de gas es normal.
- Dos formas de reducir la cantidad de gas son
  - disminuir el consumo de alimentos que producen gas
  - reducir la cantidad de aire ingerido

Cómo obtener más información

Nota: La opción para comunicarse con la siguiente organización está disponible solamente en inglés.

American Dietetic Association
120 South Riverside Plaza, Suite 2000
Chicago, IL 60606–6995
Internet: www.eatright.org (Oprima en "Find a Nutrition Professional")

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comunicase con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1–888–463–6332 (1–888–INFO–FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/oc/spanish/default.htm). Consulte a su médico para obtener más información.

NIH Publication No. 10–4156S

Octubre 2009

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse
2 Information Way
Bethesda, MD 20892–3570
Phone: 1–800–891–5389
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Email: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

Privacy Statement | Disclaimers | Accessibility | *PDF versions require the free Acrobat® Reader® software for viewing.*