

## ¿Tengo gases?

Los gases intestinales provocan una distensión abdominal (hinchazón) molesta y a veces dolorosa si implican movimientos del intestino.

DE un 10-20% de la población sufre estos síntomas. Puede ser que genéticamente las bacterias intestinales produzcan una mayor cantidad de gases en la digestión. Pero también puede ser debido a causas externas como alimentos, medicamentos o simplemente formas de comer no adecuadas.

El cólico del lactante es un síntoma doloroso en bebés que puede ser producido por gases debidos a la escasa madurez del tubo digestivo y su flora.

## ¿Cuándo ir al médico?

- niños menores de 2 años, embarazadas y madres lactantes.

- Si comienza bruscamente y son gases excesivos.
- Si se relaciona con toma de medicamentos.
- Puede ser un síntoma de ciertas alteraciones o enfermedades: el estreñimiento ocasional o crónico, la intolerancia a la lactosa, la gastritis, la úlcera gástrica y la enfermedad de Crohn.

## 3 Pautas de autocuidados

1. Alimentos a evitar en dos grupos principales

- Legumbres
- Verduras y hortalizas: cebolla, judías, apio, coles con sus derivados.

2. Fármacos/plantas que producen gases. Los más frecuentes).

- Los que actúan a nivel intestinal para reducir la absorción de nutrientes (acarbosa sobre hidratos, orlistat sobre las grasas, lactitol sobre líquidos)
- Los fármacos para tratar colesterol y triglicéridos
- Antibióticos que alteran la flora intestinal.

3. Formas de ingerir alimentos.

- Evitar posturas incómodas ( comer de pie o tumbado)
- Evitar tragar aire ( chicles, caramelos...)
- Evitar comer con presión emocional.

## Tratamientos.

### Plantas

Alcaravea, angélica, anís estrellado, anís verde, artemisia, comino, cilantro, hinojo, melisa y menta.

### Siliconas

La siliconas actúan rompiendo las burbujas de aire, haciéndolas más pequeñas y más fáciles de expulsar en el intestino,

Pueden acompañarse de dimeticona y otros procinéticos que empujan estas burbujas fuera con las heces.

Pueden recomendarse en embarazada y niños.

### Absorbentes: Carbón activado.

Se utilizan en caso que detectemos que una mala absorción de alimentos puede ocasionar una producción de gases intestinales. El carbón se adhiere ( "pega") a este alimento "tóxico" y favorece su expulsión. Al mismo tiempo disminuye la absorción de otros nutrientes favorables, luego no hay que utilizarlo de forma constante.

**Pharmacare**® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA

Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.