

P
H
C

GASES Y AEROFAGIA

Es la presencia de gas en el intestino (gases, hinchazón) por diversas causas, por la ingestión al hablar o comer (aerofagia) o por fermentación excesiva de los alimentos o dificultad en eliminarlos.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Qué síntomas presenta?
- ¿Cuándo presenta los síntomas?
- ¿Ha cambiado algo de su medicación habitual?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Reducir o eliminar alimentos muy **productores de gas**: legumbres, ciertas verduras y hortalizas, cereales integrales muy fibrosos, algunas frutas y bebidas gaseosas.

Masticación **lenta**, comer **sin hablar ni tragar aire**. Evitar **chicles, bebidas carbonatadas**.

Evitar **FODMAP** (dieta supervisada por dietista)

Exclusión de gluten en pacientes con sensibilidad al gluten no celíaca.

Las **deficiencias de enzimas de carbohidratos** (lactasa, sucrasa), **edulcorantes artificiales** (alcoholes de azúcar, sorbitol) y **fructanos** pueden causar síntomas de hinchazón.

Se debe **desalentar la fibra insoluble** (salvado); si se recomienda **aumentar la fibra, debe ser fibra soluble** como ispaghula (psyllium) o alimentos altos en fibra soluble (avena).



OTROS HÁBITOS:

Realizar **ejercicio** físico o caminar con frecuencia para ayudar a **movilizar** los gases.
Evitar acostarse inmediatamente después de comer (**esperar 2 horas**)

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- **Siliconas como simétrico** (por ejemplo, productos tipo Aerored) para romper las burbujas de gas.
- **Estimulantes del peristaltismo intestinal** (como Plantago ovata) cuando los gases se asocian a estreñimiento.
- **Procinéticos (clebopride)** para ayudar a expulsar los gases.

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO COMPLEMENTARIO

- **Infusiones** de hinojo, menta poleo, anís estrellado, manzanilla o comino, que relajan la musculatura del intestino que favorecen la expulsión de gases.
- El **jengibre** puede actuar como procinético natural y ayudar a eliminar los gases.

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR GASES?

- Si los síntomas duran más de **7 días**.
- Si son **continuos** durante todo el día y muy **molestos**.
- Si aparecen **vómitos y náuseas**.
- Si hay una **distensión abdominal** muy llamativa o **dolor** intenso.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com