



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



METEORISMO

¿QUÉ ES?

Habitualmente hablamos de meteorismo para referirnos a la aparición de síntomas relacionados con la presencia de gas en el intestino, bien por un exceso de aire intestinal o por un aumento de la sensibilidad del intestino al gas. El gas intestinal proviene de la ingesta, es decir, de lo que comemos o de la forma en que lo hacemos, de la fermentación de alimentos en el colon (las bacterias del intestino degradan los alimentos pudiendo formar gas) o de la difusión (o paso) de determinados gases desde la sangre al intestino.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

La presencia de meteorismo puede manifestarse por la presencia de gran cantidad de eructos, es decir, aire eliminado a través de la boca, que suele ser aire del estómago. Además es frecuente que haya distensión del abdomen, con ruidos intestinales, ventosidades y en ocasiones dolor provocado por la mayor sensibilidad del intestino al gas.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

El meteorismo puede ser una manifestación de otras enfermedades, tales como intolerancias a determinados alimentos (por ejemplo la intolerancia a la lactosa o a la fructosa), alteraciones en la flora bacteriana habitual del colon, como ocurre por ejemplo, al consumir determinados antibióticos que pueden modificar el equilibrio entre las bacterias del colon, la enfermedad diverticular del colon, algunos tipos de síndrome de intestino irritable...

En ocasiones las causas pueden venir de un exceso de la ingesta de aire al comer muy rápido o en situaciones de estrés, el consumo de alimentos flatulentos o bebidas con gas, etc.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

En la mayoría de las ocasiones la entrevista con su médico puede dar las claves para conocer cuál puede ser el problema. Los síntomas asociados y la realización de una correcta exploración física son fundamentales para orientar el diagnóstico. En ocasiones su médico puede necesitar la realización de determinadas pruebas para conocer el diagnóstico preciso, como test de intolerancias, análisis de sangre o de las heces, etc.

¿CÓMO SE TRATA?

Lo primero que hay que hacer es modificar nuestros hábitos alimenticios y estilo de vida. Disminuir el consumo de alimentos flatulentos, bebidas con gas, comer despacio masticando bien los alimentos sin hablar de forma excesiva, evitar abusar del consumo de chicle o caramelos, practicar ejercicio físico... son medidas que pueden ayudarnos.

El uso de fármacos antiflatulentos, como los derivados de la simeticona o dimeticona pueden ser útiles. A veces y en función de los síntomas asociados, los espasmolíticos, procinéticos y fármacos ansiolíticos o antidepresivos a bajas dosis pueden ayudar a resolver el problema.

Cuando el meteorismo es síntoma de una enfermedad concreta (por ejemplo la intolerancia a la lactosa), el tratamiento deberá ser el de la enfermedad responsable (en este caso restringir la lactosa en la dieta).

Dr. José Miguel Rosales Zabal

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.

Hospital Costa del Sol, Marbella (Málaga).