

METEORISMO

¿QUÉ ES?

Para referirnos a las molestias relacionadas con la presencia de gas en el intestino, utilizamos términos como “meteorismo” o “flatulencia”. El meteorismo es un cuadro clínico debido a un exceso de gas dentro del intestino o al aumento de la sensibilidad de las paredes de este a la distensión.

No existen datos concretos sobre su frecuencia, pero se sabe que es una afección muy común en la población general, que puede resultar muy molesta. Es frecuente en personas con trastornos digestivos de tipo funcional. Sin embargo, según la edad y la forma en que se presente, puede ser síntoma de diferentes enfermedades.

FUENTES Y ELIMINACIÓN DEL GAS INTESTINAL

El gas presente en el intestino (nitrógeno, oxígeno, hidrógeno, dióxido de carbono y metano) proviene, fundamentalmente, de tres fuentes: el aire tragado, la producción intestinal y la difusión desde la sangre. El aire que se traga es el principal origen del gas en el estómago. La mayoría de este es eructado, y sólo una pequeña cantidad llega al intestino. La mayor parte del gas intestinal, procede de la fermentación de algunos alimentos que comemos a diario, producida por la flora intestinal. Y por último, desde la sangre pueden pasar al intestino determinados gases (nitrógeno, oxígeno y dióxido de carbono).

Los gases intestinales se eliminan del aparato digestivo por varios mecanismos: eructos, difusión a la sangre, metabolismo de las bacterias del colon y eliminación por el ano (ventosidades o pedos).

¿POR QUÉ APARECE?

En condiciones de ayuno, en los intestinos existe poca cantidad de gas (100-200 ml), que se consigue mantener por la existencia de un adecuado equilibrio entre la producción y la eliminación.

Una alteración de este equilibrio puede desencadenar meteorismo. Existen muchas circunstancias que están asociadas al aumento de producción de gas: tragar demasiado aire (aerofagia) por comer deprisa o en situaciones de estrés, ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono no absorbibles (aumenta la fermentación en el colon), cambio brusco en la alimentación (aumento del contenido de fibra) y tomar antibióticos que alteren la flora intestinal, entre otros. Es importante resaltar que en los pacientes que se quejan de dolor por meteorismo no existe un aumento en la cantidad de gas en el intestino. Lo que sí hay es cierta dificultad en el avance del aire por el intestino, y además, en algunas personas, una mayor sensibilidad de este, con mayor respuesta dolorosa a la distensión intestinal. En realidad se trata de una percepción exagerada del gas intestinal, produciendo así reflejos dolorosos frente a pequeños aumentos de volumen. Esto explica que en ocasiones el tratamiento dietético no dé los resultados esperados.

En menos ocasiones, el meteorismo es un síntoma de cuadros digestivos orgánicos, como la suboclusión intestinal, la intolerancia a la lactosa y otros. En estos pacientes, la presencia de síntomas asociados o de otras alteraciones, hace que el médico pueda sospechar la existencia de problemas asociados.

SÍNTOMAS

Puede producir eructos frecuentes, “ruidos en la tripa”, hinchazón abdominal (que puede obligar a aflojarse la ropa) y excesivas ventosidades. Es frecuente que los

pacientes refieran que sus síntomas se hacen más importantes a lo largo del día. Como hay mayor sensibilidad de la normal a la distensión, muchas personas refieren dolor.

DIAGNÓSTICO

Los síntomas que nos comunica el paciente y la exploración física hecha en la consulta, generalmente son suficientes para establecer el diagnóstico. En ocasiones, se solicitarán pruebas para descartar la presencia de enfermedades digestivas que puedan manifestarse como meteorismo.

TRATAMIENTO

El pilar fundamental del tratamiento es la regulación en la dieta de los alimentos flatulentos (que producen gas), así como el control de determinados comportamientos de la vida diaria. Los fármacos pueden ayudar a disminuir las molestias, pero su papel beneficioso a largo plazo sobre los síntomas es actualmente limitado.

Cuidados generales y régimen de vida

Ayudarán a disminuir las molestias y mejorar la calidad de vida:

- Es preferible no fumar; los chicles y caramelos, sobre todo sin azúcar, pueden aumentar los síntomas.
- Se debe mantener una higiene bucal adecuada.
- A veces se puede tener la costumbre inadvertida de tragar aire (tragos “secos”) en situaciones de nerviosismo: es preciso evitar esto.
- Es importante beber y comer despacio, masticando bien; no se debe hablar excesivamente durante la comida.
- Las bebidas con gas o carbonadas aumentan el meteorismo; no se debe beber en posición acostada, ni acostarse inmediatamente después de comer.
- Si se producen muchos eructos, puede suceder que antes de eructar, se aspire aire, por lo que se debe expeler al exterior antes de que alcance el estómago; esto pasa sobre todo cuando se está nervioso o bajo cualquier estrés, pero si no se traga aire, no se tendrán estas molestias.
- Cuando se nota mayor distensión del vientre, con dolor más intenso, aplicar calor local (manta eléctrica, etc.), y situar el cuerpo reclinado hacia delante (incluso de rodillas apoyado en los codos).
- Evitar el estreñimiento y hacer ejercicio físico (andar, pasear...).

Cuidados de la alimentación

- En muchos casos es interesante eliminar la toma de leche durante un par de semanas, por si hay intolerancia a la lactosa. Si esto tiene éxito, es recomendable restringir el consumo de leche y derivados, aunque se pueden consumir sin problemas el yogur, el queso semicurado o curado y la mantequilla.
- Conviene moderar la grasa y la fibra en la dieta.
- Los alimentos que más gas producen son los siguientes: habas, alubias, repollo, coles de Bruselas, pan, pastas, manzanas, peras, melocotones, ciruelas, granos de trigo, maíz y avena, patatas, vino tinto y cerveza; el salvado, sobre todo el procesado (en polvo) puede producir también gases.
- Los alimentos que no llevan azúcar y sí sorbitol que se emplea mucho como edulcorante (en chicles, etc.), pueden producir más gases, e incluso diarrea.

Fármacos

No son tan importantes como la alimentación en el tratamiento. Se pueden utilizar distintos fármacos para diferentes objetivos:

- Para aliviar el hinchazón del vientre disminuyendo el volumen de gas (antiflatulentos), como los del grupo de las siliconas (simeticona/dimeticona).
- Para disminuir la molestia o dolor ocasionado por el gas (espasmolíticos).
- Para favorecer el tránsito intestinal (procinéticos).
- Para disminuir el componente de ansiedad en pacientes con estrés que tragan mucho aire (ansiolíticos).
- Para disminuir el aumento de la sensibilidad a la distensión abdominal (antidepresivos a dosis bajas).

PUNTOS PRINCIPALES

El meteorismo no es un problema médico serio, pero si es una afección muy frecuente y molesta, que puede ocasionar repercusiones en la calidad de vida. Para el control de los síntomas son importantes seguir las recomendaciones higiénico-dietéticos explicadas por el médico.

Modificado y adaptado de Ramos Zabala F, Moreno Almazán L. Revista Española de Enfermedades Digestivas 2005; 97: 137