

## Lo que usted debe saber sobre el gas

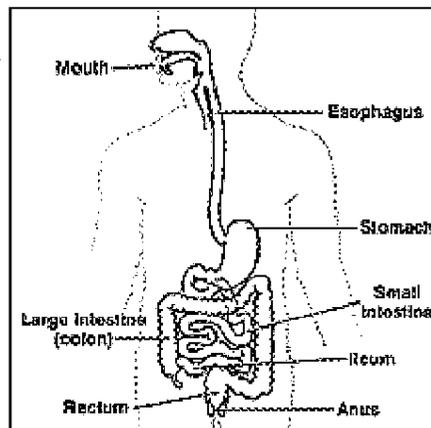
### En esta página:

- [¿Por qué tengo gas?](#)
- [¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?](#)
- [Puntos a recordar](#)
- [Cómo obtener más información](#)

### ¿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.



[\[Volver Arriba\]](#)

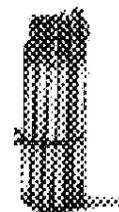
### ¿Qué puedo hacer para eliminar el gas?

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, cereal y 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

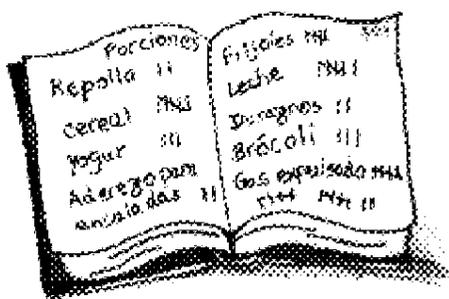
- comer más despacio y masticar mejor para reducir la cantidad de aire ingerido al comer
- abstenerse de mascar chicle y de comer caramelos duros
- si fuma, tratar de reducir el número de cigarrillos que fuma o dejar de fumar
- si tiene dentadura postiza, ir al dentista para asegurarse de que esté bien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



[[Volver Arriba](#)]

### 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

[[Volver Arriba](#)]

## 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](http://www.eatright.org) (Oprima en "Find a Nutrition Professional")

[[Volver Arriba](#)]

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, comuníquese 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](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/oc/spanish/default.htm](http://www.fda.gov/oc/spanish/default.htm)). Consulte a su médico para obtener más información.

---

## National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los

usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

---

NIH Publication No. 10-4156S  
Octubre 2009

[\[Volver Arriba\]](#)

[Página de entrada](#) | [Temas y publicaciones de la A a la Z](#) | [Recursos Adicionales](#) | [Serie para el Conocimiento y la Prevención](#) | [Ordena Publicaciones](#) | [Sobre NDDIC](#) | [NDDIC in English](#)

[Contact Us](#) | [NIDDK Health information](#)

The NDDIC 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](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)



[Privacy](#) | [Disclaimer](#) | [Accessibility](#) | Para ver archivos en formato pdf se necesita el programa gratuito, [Acrobat® Reader®](#).