

# Gases y distensión abdominal

Los gases y la sensación de hinchazón son molestias digestivas muy frecuentes. Suelen tener un origen multifactorial y, en la mayoría de casos, mejoran con ajustes en los hábitos.

## QUÉ INFLUYE



### Origen digestivo

Producidos en parte por la fermentación intestinal.



### Cómo comemos

Comer rápido o hablar al comer traga aire.



### Ciertos alimentos

Algunos fermentan más que otros.



### Muy individual

Los desencadenantes varían entre personas.



### Suele ser benigno

Habitualmente no indica algo grave.



### Cuándo consultar

Si es persistente o intenso, valorar con profesional.

Los gases y la distensión son habitualmente benignos, pero si son persistentes, intensos o se acompañan de otros síntomas (pérdida de peso, sangre, cambios importantes del ritmo intestinal), deben valorarse por un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Hábitos que suelen ayudar

Estas orientaciones generales suelen ayudar, aunque los desencadenantes varían. Conviene identificar los propios.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Come despacio

Masticar bien y sin prisa reduce el aire tragado.



### Identifica alimentos

Observa cuáles te sientan peor.



### Fibra progresiva

Aumentarla poco a poco si es baja.



### Hidratación

Ayuda al tránsito intestinal.



### Movimiento

La actividad física favorece la digestión.



### Sin restringir sin motivo

Evitar dietas muy restrictivas por cuenta propia.

Esta ficha es divulgativa. Las dietas restrictivas por cuenta propia pueden ser contraproducentes. Si las molestias son persistentes o intensas, conviene valorarlas con un profesional antes de eliminar grupos de alimentos.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.