

José Ignacio Zalba



Eructos, gases e hinchazón

Eructar o eliminar gases (flatulencias) es algo natural y común que todo el mundo hace alguna vez. Pero cuando los eructos o las flatulencias se dan en exceso, o van acompañados de hinchazón, pueden interferir en la vida diaria y convertirse en un pequeño problema. Por lo general estos incómodos síntomas no suelen indicar un problema grave y se reducen con simples cambios en el estilo de vida.

Los gases son aire en el tracto digestivo que salen del cuerpo a través de la boca o del ano. Los eructos son la forma que tiene el cuerpo de expulsar el exceso de aire del tracto digestivo superior. Este aire casi nunca llega al estómago, sino que se acumula en el esófago.

La flatulencia (coloquialmente pedo), por contra, es el exceso de gases en el estómago o en los intestinos, que es expulsada por el ano, con un sonido y olor característicos debido a que contienen pequeñas cantidades de azufre. Las flatulencias que contienen más azufre tienen más olor.

La hinchazón o sensación de sentirse pesado en el abdomen, suele ser el resultado de esta acumulación de gas en los intestinos.

La causa principal es la aerofagia (aeros = aire, phagos = comer, deglutir), que es un fenómeno fisiológico que ocurre cuando una persona come rápido y en exceso, tragando mucho aire que

llega al estómago, lo que causa esos gases en forma de hinchazón y frecuentes eructos y flatulencias excesivas.

Las razones más habituales que llevan a tragar demasiado aire son comer o beber deprisa, fumar, mascar chicle, abusar de las bebidas gaseosas, prótesis dentales que no ajustan correctamente, pero sobre todo la respiración por la boca.

Los respiradores orales comen y mastican con la boca abierta para poder respirar a la vez. Como consecuencia comen rápido, tragando sin apenas masticar y cogiendo a la vez el aire por la boca lo que llena el estómago de aire, dificultando la digestión y aumentando las flatulencias.

Al ingerir más aire del normal en este proceso de deglución (tragar), además de digerirse peor los alimentos, las bacterias crean *per se* más gases intestinales, ya que, tienen "alimento" para producir más.



Estos son algunos consejos para reducir estos incómodos efectos:

- Respirar por la nariz.
- Comer con la boca cerrada.
- Masticar con los 2 lados de la boca.
- Comer y beber despacio. Al comer estresado o apresurado aumenta el aire que tragas.
- Evitar los refrescos carbonatados o la cerveza. Liberan dióxido de carbono.
- Evitar los chicles.
- No fumar: se inhala humo, pero también se inhala y traga aire.
- Las dentaduras postizas que no ajustan bien pueden hacer que tragues más aire cuando comes y bebes.

La rehabilitación de la respiración oral o de cualquier otro problema relacionado con la boca que impida una respiración nasal o una masticación bilateral con la boca cerrada puede resolverse en la clínica dental.

Pero aunque los gases en general pueden hacer sentir vergüenza, hay que consultar al médico si no mejoran con estos cambios sencillos y especialmente si existen algunos signos y síntomas que podrían indicar alguna afección digestiva:

- Diarrea
- Dolor abdominal persistente o severo
- Heces con sangre, con cambios de color
- Pérdida de peso injustificada
- Pérdida de apetito o sentirse lleno rápidamente

José Ignacio Zalba Elizari

Dentista Posturólogo

www.capedental.net

Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.