

Distensión abdominal

La distensión abdominal no es una enfermedad, sino una afección que tiene muchas causas posibles.

Causas comunes de la distensión abdominal

La distensión abdominal puede ser causada por aumento de peso; comer en exceso; estreñimiento; **dispepsia funcional**, indigestión que no es causada por una enfermedad obvia; **síndrome del intestino irritable**, un desorden que puede causar dolor abdominal, calambres, diarrea y estreñimiento; **intolerancia a la lactosa**, una incapacidad del intestino delgado para digerir productos lácteos; **proliferación excesiva de bacterias en el intestino delgado**, un gran número anormal de bacterias que crecen en el intestino delgado; medicamentos; acarbosa; edulcorantes artificiales; menstruación y menopausia.

Desórdenes que pueden ocasionar distensión abdominal

Las afecciones más graves que pueden ocasionar distensión abdominal incluyen **ascitis**, una acumulación de líquido entre la pared y los órganos abdominales, generalmente causada por enfermedades como la insuficiencia cardíaca congestiva o la cirrosis hepática; **enfermedad celíaca** (esprúe), intolerancia al gluten; **cáncer de ovario**; **giardiasis**, una infección ocasionada por un parásito intestinal; **diverticulosis** o **diverticulitis**, bolsas en la pared del tracto digestivo y **obstrucción intestinal**.

Tratamiento

La distensión abdominal puede frenarse si se hacen cambios en los hábitos alimenticios como por ejemplo, evitar tragar demasiado aire, lo que puede suceder mientras una persona mastica goma de mascar, consume bebidas carbonatadas, fuma, utiliza un sorbete o come demasiado rápido. Los alimentos que provocan gases incluyen repollo, legumbres, cebolla, alcachofa, hongos, nabos; algunas frutas como peras, manzanas y duraznos; granos integrales, dulces sin azúcar, jugos, bebidas con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, alimentos grasos y dulces. Evitar productos lácteos y a base de leche puede ayudar a determinar si es intolerable a la lactosa. Eliminar el gluten de su dieta también puede ayudarle a determinar si tiene la enfermedad celíaca. Algunos medicamentos de venta libre para reducir los gases pueden ayudar con la distensión abdominal, como por ejemplo los probióticos.

Cuándo buscar tratamiento

Debería consultar al médico cuando sienta dolor abdominal, si encuentra sangre en las heces o en el papel higiénico luego de limpiarse o si tiene diarrea, vómito o pierde peso.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina) www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003123.htm
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) (Instituto Nacional de la Diabetes, las Enfermedades Digestivas y Renales) digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gas
digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/ibs/index.aspx

- + Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, visite el enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están publicadas en inglés y en español.

Autora: Deborah Tolmach Sugerman, MSW

Divulgación relacionada con los conflictos de intereses: la autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: Gases-flatulencias. A.D.A.M. Inc. <https://ssl.adam.com/content.aspx?productid=105&pid=1&gid=003124&site=welldynrx.adam.com&login=well1815>. Revisado el 17 de abril de 2012. Consultado el 24 de septiembre de 2013. Aziproz F, Malagelada J-R. Gastroenterología. 2005;129(3):1060-1078.

La Hoja para el Paciente de la JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.