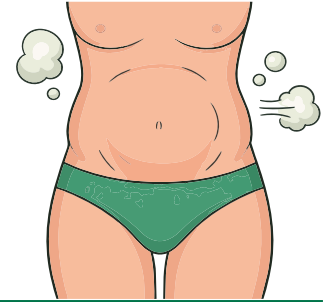


## “DEL SÍNTOMA AL ACOMPAÑAMIENTO: GASES E HINCHAZÓN EN LA PRÁCTICA DIARIA”

No todo lo que el paciente describe como “gases” es lo mismo.

Conviene diferenciar entre meteorismo o hinchazón como sensación subjetiva de presión o gas atrapado, distensión abdominal como aumento visible del perímetro abdominal, y flatulencia como expulsión anal de gas.

Importante valorar el tipo de síntoma, su relación con la comida, el tránsito intestinal y los factores desencadenantes, y no centrarnos únicamente en “tener más o menos gas”.



### FORMACIÓN Y ACUMULACIÓN DE GASES

Los gases intestinales pueden proceder de:

- » Aire deglutido al comer o beber.
- » Fermentación microbiana de hidratos de carbono no digeridos.
- » Alteraciones del tránsito intestinal que favorecen su acumulación.
- » Cambios en la microbiota intestinal y en la tolerancia digestiva.

En condiciones normales, el gas se elimina por eructos, difusión sanguínea o evacuación anal.

### CAUSAS FRECUENTES

- » **Dietéticas:** comidas copiosas, bebidas carbonatadas, polioles, exceso de alimentos fermentables.
- » **Alteraciones del tránsito:** estreñimiento o tránsito lento.
- » **Disbiosis / SIBO** (Small Intestinal Bacterial Overgrowth, en español sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado)
- » **Intolerancias:** lactosa, fructosa y otros carbohidratos fermentables.
- » **Estrés y eje intestino-cerebro.** Comer deprisa, mascar chicle, hablar mientras se come.

### DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA



**1º** Escuchar y hacer una anamnesis breve: cuándo aparece, con qué alimentos, si hay estreñimiento, diarrea, dolor o distensión visible.



**2º** Recomendar medidas dietéticas sencillas: comer despacio, masticar bien, evitar tragar aire, revisar bebidas con gas y polioles, y adaptar la dieta sin convertirla en una lista de prohibiciones.



**3º** Ayudar a construir comidas mejor toleradas: raciones moderadas, preparaciones sencillas e incorporación individualizada de ingredientes digestivos o carminativos, como hinojo, jengibre o menta.



**4º** Valorar alimentos fermentados bien tolerados y, cuando esté indicado, enzimas digestivas como lactasa o alfa-galactosidasas.



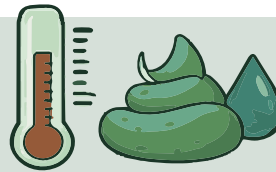
**5º** Recomendar antiflatulentos o carminativos según el síntoma predominante y regular el tránsito intestinal si existe estreñimiento.



**6º** Recordar que los probióticos no son todos iguales: su posible utilidad depende de la cepa y del perfil del paciente.

### CUANDO SOSPECHAR PATOLOGÍA SUBYACENTE

- » Pérdida de peso no intencionada.
- » Anemia o sangre en heces.
- » Fiebre, vómitos o diarrea persistente.
- » Dolor intenso o progresivo.
- » Esteatorrea.



- » Inicio reciente o empeoramiento claro de los síntomas.
- » Antecedentes familiares de cáncer digestivo.

### Escuchar es tan importante como recomendar.

No todo paciente que dice “tengo gases” necesita lo mismo: a veces predomina la aerofagia, otras las fermentaciones anómalas, el estreñimiento, la intolerancia o la hipersensibilidad visceral.

#### Referencias:

- Azpiroz F. Intestinal gas dynamics: mechanisms and clinical relevance. *Gut*. 2005;54(7). doi:10.1136/gut.2004.048868.
- Ballou S, Singh P, Nee J, Rangan V, Iturrino J, Geeganage G, et al. Prevalence and associated factors of bloating: results from the Rome Foundation Global Epidemiology Study. *Gastroenterology*. 2023;165(3). doi:10.1053/j.gastro.2023.05.049.
- Böhn L, Törnblom H, Van Oudenhove L, Simrén M, Störsrud S. A randomized double-blind placebo-controlled crossover pilot study: acute effects of the enzyme  $\alpha$ -galactosidase on gastrointestinal symptoms in irritable bowel syndrome patients. *Neurogastroenterol Motil*. 2021;33(7). doi:10.1111/nmo.14094.
- Chassany O, Tugaut B, Marrel A, Guyonnet D, Arbuckle R, Duracinsky M, et al. The Intestinal Gas Questionnaire: development of a new instrument for measuring gas-related symptoms and their impact on daily life. *Neurogastroenterol Motil*. 2015;27(6). doi:10.1111/nmo.12565.
- Crucillà S, Caldart F, Michelon M, Marasco G, Costantino A. Functional abdominal bloating and gut microbiota: an update. *Microorganisms*. 2024;12(8). doi:10.3390/microorganisms12081669.
- Dimidi E, Cox SR, Rossi M, Whelan K. Fermented foods: definitions and characteristics, impact on the gut microbiota and effects on gastrointestinal health and disease. *Nutrients*. 2019;11(8). doi:10.3390/nu11081806.
- Lacy BE, Cangemi D, Vazquez-Roque M. Management of chronic abdominal distension and bloating. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2021;19(2). doi:10.1016/j.cgh.2020.03.056.
- Melchior C, Hammer H, Bor S, Barba E, Horvat IB, Celebi A, et al. European Consensus on Functional Bloating and Abdominal Distension—an ESNM/UEG recommendations for clinical management. *United European Gastroenterol J*. 2025;13(9). doi:10.1002/ueg2.70098.
- Moshiree B, Drossman D, Shaikat A. AGA Clinical Practice Update on evaluation and management of belching, abdominal bloating, and distention: expert review. *Gastroenterology*. 2023;165(3). doi:10.1053/j.gastro.2023.04.039.
- Mutuyemungu E, Singh M, Liu S, Rose DJ. Intestinal gas production by the gut microbiota: a review. *J Funct Foods*. 2023;100. doi:10.1016/j.jff.2022.105367.
- Tabesh E, Alipour Z, Soheilipour M, Hosseini SZ. Efficacy of the probiotic *Bifidobacterium infantis* 35624 in functional abdominal bloating: a triple-blind, randomized controlled trial. *SN Compr Clin Med*. 2025;7(1). doi:10.1007/s42399-025-02123-8.

Con la colaboración de:



**CITAR COMO:** Fente Sampayo C.A. Salud digestiva 360° desde la farmacia comunitaria. Del síntoma al acompañamiento: gases e hinchazón en la práctica diaria. [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2026. Doi: [https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.\(2026\).ifg.04](https://doi.org/10.33620/fc.2173-9218.(2026).ifg.04)

©SEFAC, 2026. El propietario del copyright no puede ser considerado legalmente responsable de la aparición de información inexacta, errónea o difamatoria, siendo los autores los responsables de la misma. Los autores declaran no tener conflicto de intereses. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, transmitida en cualquier forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso del titular del copyright.