

ADULTO CON METEORISMO

¿Que es el meteorismo?

Es gas intestinal.

Es un padecimiento muy frecuente en la población, que puede ser muy molesto pero es absolutamente benigno.

El objetivo de estas recomendaciones es:

Regular el tránsito intestinal y disminuir los síntomas.

CUIDADOS GENERALES

- No fume.
- No mastique chicle ni chupe caramelos.
- La higiene bucal es muy necesaria.
- Beba y coma despacio.
- No tome bebidas con gas o carbonatadas.
- No tome líquidos en posición acostado.
- No se acueste después de comer.
- Si usted eructa mucho, puede suceder que antes de eructar aspire aire, expeliendo al exterior antes de que alcance el estómago y esto pasa sobre todo cuando está nervioso o bajo cualquier estrés, **si no traga aire no tendrá estas molestias.**
- Cuando note mayor distensión de vientre, con dolor más intenso, puede conseguir mejoría con **calor local** (manta eléctrica, etc.) sobre el vientre, y también colocarse reclinado hacia delante (incluso de rodillas, apoyado en los codos).
- Es muy conveniente que **trate el estreñimiento** (le daremos también normas para ello).
- Realice ejercicios físicos (pasear).
- **No tome leche durante un par de semanas;** si con esto observa que sus molestias se han reducido, restrinja entonces la leche y los helados; pero puede tomar yogurt y mantequilla.
- **Modere las grasas** de la dieta.

- Los alimentos que no llevan azúcar y si sorbitol (se emplea como edulcorante), pueden producir gases.

RECUERDE

- Los fármacos en el tratamiento de los “gases intestinales”, no son tan importantes como la alimentación.
- No tome fármacos si las molestias son leves.
- Son muy importantes las medidas generales y la alimentación (evite o disminuya los alimentos que más gas producen).

ALIMENTOS FLATULENTOS

- Legumbres enteras (puede tomarlas en puré y bien pasadas por el chino) y verduras:
 - HABAS
 - GARBANZOS
 - LENTEJAS
 - ALUBIAS
 - COL
 - COLIFLOR
 - COLES DE BRUSELAS
 - ALCACHOFAS
 - ESPINACAS
 - ACELGAS
 - LECHUGA
 - ESPARRAGOS
 - REPOLLO
 - PEPINO
 - PIMIENTO
- Hortalizas: CEBOLLA CRUDA
- Frutas:
 - MANZANA CRUDA
 - SANDIA
 - CIRUELA
 - PIÑA
 - PERA
 - MELON
 - MELOCOTON
- Cereales: CEREALES INTEGRALES, PAN Y HARINAS
- Varios:
 - CHOCOLATES
 - VINO TINTO
 - REFRESCO DE COLA
 - BEBIDAS GASEOSAS
 - CEREALES