

Distensión abdominal

Causas y recomendaciones para evitarla

medifichas

¿Qué es?
Sensación de presión, plenitud o gas atrapado, con o sin aumento objetivo del perímetro abdominal¹.

Afecta al **30%** de la población^{2,3}.

Más frecuente en mujeres¹⁻³.

¿Por qué ocurre?¹⁻⁴

Comer deprisa y tragar demasiado aire mientras se come.



Exceso de alimentos ricos en hidratos de carbono o productores de gas.



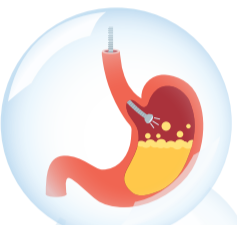
Antibióticos que desequilibran la flora intestinal.



Asociada al posoperatorio, por fallo en la motilidad.



Por algunas exploraciones radiológicas del tubo digestivo.



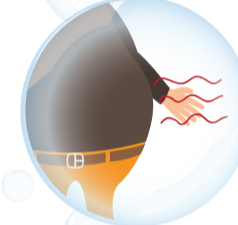
Por patologías orgánicas (enfermedad celíaca, síndromes de malabsorción, hipotiroidismo).



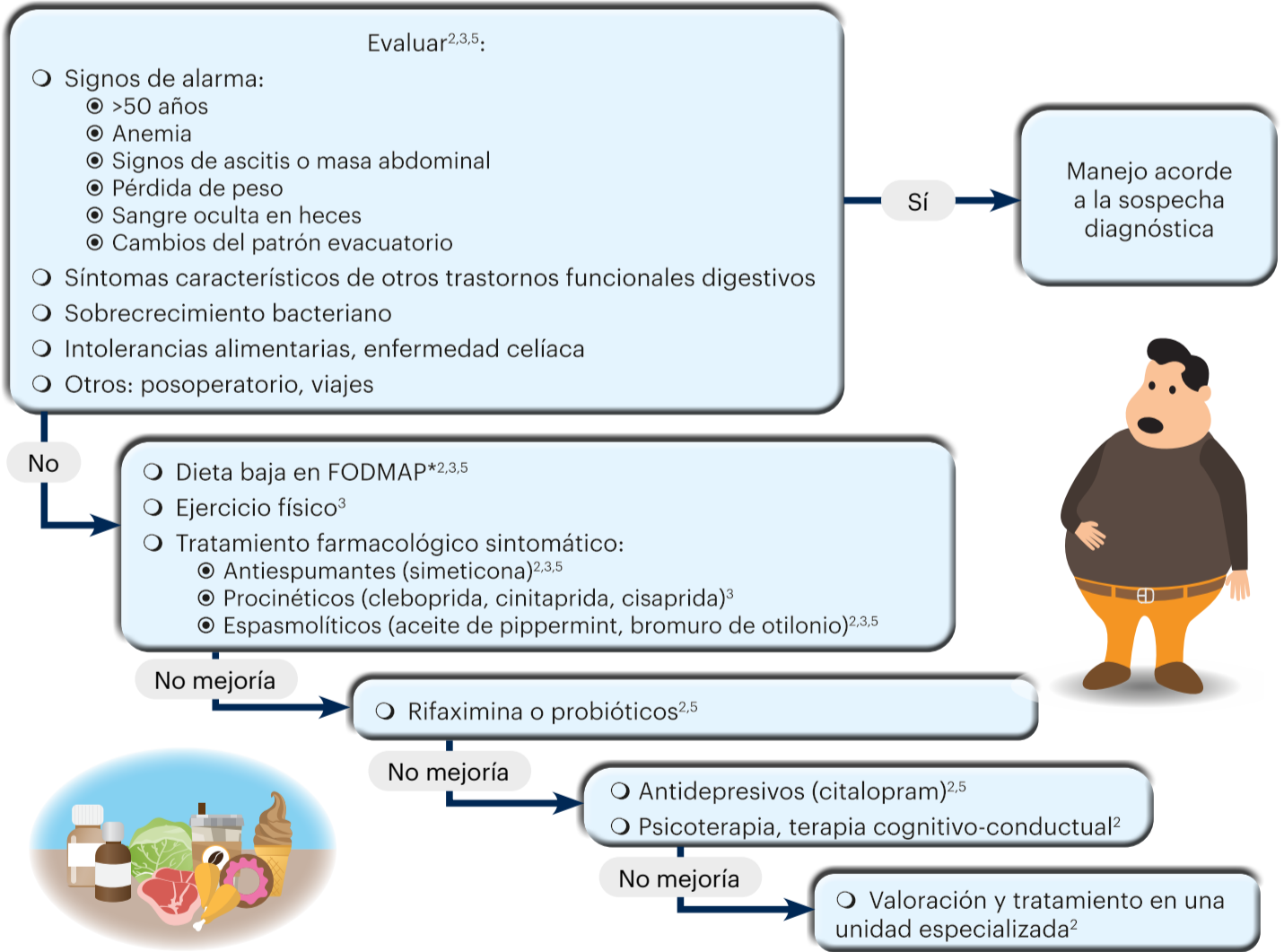
Síntoma acompañante de otros trastornos funcionales digestivos (estreñimiento crónico, síndrome del intestino irritable, dispepsia funcional).



Síntoma único en la hinchazón/distensión abdominal funcional. Suele ser fluctuante y empeorar a lo largo del día, por el estrés y tras las comidas.



¿Cómo se trata?²⁻⁵



¿Qué alimentos hay que reducir en la dieta baja en FODMAP*?⁵

Oligosacáridos		Disacáridos	Monosacáridos	Poliol	
Trigo	Remolacha		Manzanas	Manzanas	Ciruelas
Cebada	Hinojo		Peras	Peras	Sandía
Centeno	Guisantes	Leche	Mangos	Albaricoques	Champiñones
Cebolla	Achicoria	Natillas	Cerezas	Cerezas	Coliflor
Puerro	Pistachos	Helados	Sandía	Nectarinas	Chicle con edulcorante
Parte blanca de la cebolleta	Anacardos	Yogur	Espárragos	Melocotones	Confitería
Ajo	Legumbres		Guisantes		
Chalotes	Lentejas		Miel		
Alcachofas	Garbanzos				

*Carbohidratos fermentables: F, fermentable; O, oligosacáridos; D, disacáridos; M, monosacáridos; A, y (and); P, polioles

descárgate más medifichas en www.almirallmed.es

1. Lacy BE, Mearin F, Chang L, Chey WD, Lembo AJ, Simren M, Robin Spiller R. Bowel Disorders. Gastroenterology. 2016; 150: 1393-407.
 2. Mari A, Backer F, Mahamid M, Amara H, Carter D, Boltin D, et al. Bloating and Abdominal Distension: Clinical Approach and Management. Adv Ther. 2019; 36: 1075-84.
 3. Serra J. Programa Integral de Formación Continuada en Atención Primaria [Internet]. 6.ª ed. España: Ediciones Mayo; 2014 [consultado 17 sep 2020]. Tema 4: Distensión abdominal y flatulencias; 5 p. Disponible en: http://www.sietediasmedicos.com/canal-7dm/item/download/339_2aaaf681ab9798e61ee6556ed85e03c8
 4. Iovino P, Bucci C, Tremolaterra F, Santonicola A, Chiarioni G. Bloating and functional gastro-intestinal disorders: where are we and where are we going?. World J Gastroenterol. 2014; 20(39):14407-19.
 5. Souki Y. Hinchazón/distensión abdominal funcional [actualizado 16 ene 2020]. En: Guías Clínicas Fisterra [Internet]. España: Fisterra, Elsevier España S.L.U. c2020. Aprox.2 pantallas. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/hinchazon-distension-abdominal-funcional/>