→ Recomendaciones de Autocuidado

Flatulencias



La flatulencia es la acumulación de gas en el tracto digestivo producida por la fermentación de alimentos o por tragar aire excesivo (aerofagia).

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Hábito al comer:** comer y beber despacio, masticando bien los alimentos y evitando hablar excesivamente durante las comidas.
- **Evitar conductas de riesgo:** no fumar y evitar el uso de chicles o caramelos, ya que favorecen la entrada de aire al estómago.
- **Control de bebidas:** evitar las bebidas con gas o carbonatadas y no beber en posición acostada.
- **Cuidado con ciertos alimentos:** moderar el consumo de alimentos que producen gas, como legumbres (habas, alubias), repollo, coles de Bruselas y cebollas.
- **Actividad física:** realizar ejercicio físico regular para facilitar el tránsito intestinal y la expulsión de gases.
- **Postura ante el dolor:** si hay mucha distensión y dolor, situar el cuerpo reclinado hacia adelante para facilitar el alivio.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Consulte al médico si las flatulencias no mejoran con cambios en la dieta, si se acompañan de dolor abdominal persistente, pérdida de peso inexplicada o cambios significativos en el hábito intestinal (diarrea o estreñimiento prolongado). La presencia de sangre en las heces o dolor torácico asociado también requiere evaluación profesional.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.