



Se calcula que la distensión abdominal afecta a un 20-25% de la población.

“Me siento hinchado”. ¿Quién no conoce a alguien que repita esta queja día tras día? Lo que vulgarmente se conoce como **tripa, vientre o estómago hinchado** y, de forma un poco más técnica, **distensión abdominal** es un síntoma muy frecuente y un motivo creciente de queja en las consultas de medicina de familia y aparato digestivo. Se calcula que afecta a un 20-25% de la población. Es más habitual, según **Susana Jiménez Contreras**, especialista de la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, “en mujeres y en pacientes con **síndrome de intestino irritable** asociado a **estreñimiento** o con **estreñimiento funcional**”. Junto a esas enfermedades, hay otras patologías potencialmente graves que pueden estar detrás de esa distensión abdominal y conviene descartar cuanto antes, pero, tal y como apunta **José María Alberdi**, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del **Hospital Universitario Sanitas La Moraleja** y del **Hospital Virgen del Mar**, generalmente no se debe a ninguna dolencia alarmante y el factor psicológico juega un papel significativo: “Buena parte de los pacientes que dicen que se notan distendidos **no tienen más aire que las personas que no lo notan**; es una percepción y está claro que influyen el estilo de vida y el estrés, entre otras cosas”.

Causas de la distensión abdominal

El aire o gas en el tubo digestivo es el principal elemento que puede intervenir en la distensión abdominal, “ya sea por su **aumento debido a la deglución a través de bebidas carbonatadas**, masticar chicle o comer rápido, o por el incremento de su **producción en el intestino** de forma secundaria a alteraciones de la flora intestinal o a una mala absorción de los alimentos”, expone **Alberto Cerpa**, especialista en aparato digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**. Otras causas pueden ser la presencia de heces en el intestino, líquido intestinal, **sobrepeso**, **sedentarismo**, vaciamiento intestinal lento y alteraciones en la sensibilidad intestinal. Cerpa tiene claro que los hábitos de vida son lo que más “influye en la presencia de distensión abdominal, que es cada vez más frecuente por los **cambios en el estilo de vida de las últimas décadas**”. El aumento de los índices de **obesidad**, la mayor ingesta de **alimentos ultraprocesados**, la escasa práctica de ejercicio físico, el **estrés** y el poco tiempo que se dedica a las comidas son algunos de los factores más destacados. Los alimentos que producen mayor hinchazón son **las grasas y diversas frutas y verduras**. Por lo tanto, muchos productos que forman parte de lo que se considera una dieta sana pueden contribuir a esa distensión. Por este motivo, no es conveniente **prescindir de ellos sin supervisión médica**. “Las frutas, verduras, legumbres y cereales son los alimentos con mayor cantidad de fibra”, indica Alberdi. El ser humano, a diferencia de otros animales, no es capaz de digerir esa fibra; las encargadas de hacerlo son **las bacterias del intestino**, que son las que hacen la digestión y en ese proceso **producen distintos gases**.



Enfermedades que pueden causar este síntoma

Entre las patologías que tienen como síntoma crucial el vientre hinchado destacan las siguientes:

- Síndrome de intestino irritable.
- **Enfermedad celiaca.**
- **Intolerancia a la lactosa.**
- **Síndrome de sobrecrecimiento bacteriano (SIBO).**

Aunque con menor frecuencia, también puede ser un síntoma indicativo de un **cáncer de ovario** o de problemas hepáticos, entre otras enfermedades. En el proceso diagnóstico es fundamental la **exploración física**. “Si un paciente llega a la consulta con una distensión abdominal, el especialista le toca la tripa y nota que es normal -cuando la tiene relajada **no está distendida ni se percibe ninguna masa** u órgano aumentado de tamaño-, ese es el primer signo que proporciona tranquilidad”, señala Alberdi. “Si añadimos una analítica de sangre con cuatro cosas básicas -para ver si hay **anemia** o datos inflamatorios, por ejemplo- las dudas se despejan aún más”. En cualquier caso, los médicos tienen en cuenta el resto de síntomas que presenta el paciente y, si existe la sospecha de que la causa de la tripa hinchada es una enfermedad de base, como la celiacía, **se realizarán otras pruebas**, como puede ser una endoscopia o una gastroscopia con el fin de hacer una biopsia que confirme o descarte la patología.

Signos de alerta ante una tripa hinchada

La mayoría de los casos de distensión abdominal no se deben a ninguna enfermedad grave pero, puesto que no suele ser fácil discernir cuándo se trata de un problema debido a unos hábitos de vida inadecuados y cuándo nos enfrentamos a una dolencia importante, **ante la duda siempre es recomendable acudir al médico**. Por otra parte, el objetivo no es solo evitar males mayores, sino mejorar la calidad de vida gracias a las pautas que proporcionan los médicos de familia, especialistas en aparato digestivo y dietistas-nutricionistas. Los expertos enumeran algunos de los rasgos y **síntomas que indican la necesidad de consultar**:

- Cuando la distensión abdominal **es progresiva**.
- Si no mejora con el **descanso nocturno**.
- Si los síntomas persisten **tras cambiar los hábitos de vida**.
- Cuando se asocia a **otros síntomas** como **diarrea**, estreñimiento, pérdida de peso, **sangre o mucosidad en las heces**, dolor abdominal, pérdida de apetito o **sentirse lleno rápidamente**.

Consejos para prevenir y tratar el abdomen hinchado

“Exista o no una patología de base, **cambiar los hábitos higiénico-dietéticos** es fundamental para un correcto tratamiento de la distensión abdominal”, recalca Jiménez. Las pautas que dan los especialistas se basan en muchos casos en restringir los alimentos que **pueden producir gases** y evitar el sedentarismo:

- Cuando el origen es una malabsorción de algún nutriente, **disminuir o eliminar su ingesta** (según los casos) puede ser suficiente.

- Cuando el problema es puntual, existen **fármacos antiflatulentos** que pueden ser útiles.
- Disminuir la ingesta de ciertos alimentos que producen muchos gases, como **legumbres, repollo, cebollas, brócoli o alimentos integrales** puede resultar útil. Ahora bien, puesto que se trata de alimentos saludables, es imprescindible hacer esta modificación dietética bajo la supervisión de un médico o de un dietista-nutricionista. El experto recomendará, entre otras cosas, “probar uno a uno para comprobar si los síntomas mejoran”, apunta Cerpa.
- Comer **menos alimentos grasos**.
- No masticar **chicle**.
- Evitar las **bebidas con gas**.
- **Comer despacio**.
- **Hacer ejercicio** de forma habitual.
- No **fumar** ni beber **alcohol**.
- Controlar el **estreñimiento**.
- Cuando la distensión abdominal se debe a una enfermedad, seguramente mejorará con el **tratamiento específico de esa dolencia**. Por ejemplo, en el caso de la enfermedad celiaca, con la eliminación del gluten de la dieta.

Alberdi reconoce que estas pautas no siempre funcionan a la perfección y considera que la distensión abdominal “es **uno de los síntomas digestivos más complicados de tratar** porque muchas veces quien lo padece no tiene más gas que una persona ‘normal’”. Por lo tanto, es una cuestión de hipersensibilidad: “Esas personas se notan hinchadas y eso produce un mecanismo reflejo que consiste en relajar el diafragma y los músculos abdominales para sacar tripa”, describe el especialista. Es algo que hacen de forma involuntaria ante la incomodidad que sienten.