



¿CÓMO SÉ SI SOY INTOLERANTE A LA LACTOSA?

RESPUESTA: hoy, el diagnóstico es fácil: se administra una sobrecarga de lactosa al paciente y, posteriormente, se detecta el exceso de hidrógeno espirado. Es una prueba

muy sencilla y nada agresiva. Una vez detectado el grado de intolerancia, la solución es **o bien retirar de la alimentación todos los lácteos con lactosa o bien tomar lactasa,**

que es la enzima que digiere la lactosa y que el intestino de estos pacientes no produce. Se encuentra en todas las farmacias y no tiene riesgos. La mayoría de los pacientes tienen esta patología a partir de la adolescencia, pero, a veces, se puede nacer con ella.

DR. GONZALO GUERRA. Especialista del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es).