



Olga Selma

Sábado 8 de mayo de 2021

Es normal que expulsemos gases de entre 15 y 20 veces por día. La mayoría de las veces estos gases no tienen un olor muy fuerte ni producen molestias abdominales, pero **las personas que sufren de un exceso de gases, expulsan los gases frecuentemente y presentan un olor más intenso**, o incluso acumulan el gas en su interior creando dolores.

Ante este problema tenemos diversas opciones, como cuidar nuestra dieta, el nivel de estrés, realizar ejercicio, o darnos un masaje sobre el estómago y vientre, lo que bombea la sangre a las extremidades, llevando nutrientes y oxígeno a través del cuerpo, al mismo tiempo que dirige los desechos metabólicos para ser expulsados.

Otra opción para facilitar esta expulsión del gas consiste en comprimir el abdomen. Para ello, debemos **acostarnos boca arriba, doblar las rodillas y flexionarlas sobre la barriga** para, después, girar la cadera moviendo las rodillas hacia un lado, primero, y hacia el otro, después. Debemos procurar que el tronco y la parte alta de los hombros permanezcan quietos, **para realizar una buena torsión abdominal**. Los giros suaves y las exhalaciones largas tienen un efecto relajante que permite que el sistema nervioso inicie el modo parasimpático. Su activación facilita la digestión al aumentar las secreciones digestivas. Al comprimir los órganos digestivos, **las torsiones aumentan el flujo de sangre al intestino delgado y al colon**.



Cómo hacernos un masaje

Si tenemos ocasión, nos tumbaremos en una zona cómoda y respiraremos **profunda y suavemente** para intentar relajarnos durante el masaje. Entonces, con las yemas de los dedos **masajea alrededor del ombligo** durante unos minutos para relajar el estómago; y seguidamente, haremos el **mismo movimiento por el resto del estómago**, presionando suavemente de forma amplia. Aunque empezaremos con suavidad, luego aumentaremos ligeramente la presión entre el ombligo y la cadera. Y cuando notes que el estómago está más laxo, **coloca las manos debajo de las costillas** y masajea profundamente presionando hacia abajo varias veces. Por último, activaremos el movimiento intestinal a través de **masajes circulares** suaves en el sentido de las agujas del reloj para estimular el recorrido del flujo sanguíneo. Si realizamos este masaje durante media hora, siempre que lo necesitemos mejoraremos el tránsito intestinal y expulsaremos los gases acumulados.

Este video explicativo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas te explica cómo hacer masajes abdominales para estimular el sistema digestivo. Tenlo en cuenta si sueles tener gases con frecuencia, o incluso estreñimiento, porque los masajes digestivos son una excelente opción para sentirte mejor.