

Razones por las que puedes sentir tu estómago hinchado y cómo prevenirlo

Es algo bastante común: sentirse como un globo, con la sensación de tener el estómago lleno, pero sin necesariamente haber comido mucho.

La hinchazón o distensión es un aumento visible del tamaño del abdomen. La barriga se siente llena y esto genera una incomodidad.

Además del cambio físico evidente, puede **venir acompañado de dolor de barriga, molestias o ruidos.**

Detrás de esta dolencia tan habitual **puede haber muchas causas.** Algunas son sencillas de manejar y, para atajarlas, basta con hacer algunos cambios en nuestra dieta. Otras son más complejas y pueden ir desde **problemas en nuestro sistema inmune hasta ser un indicativo de un tipo de cáncer.**

Aquí te contamos algunas de las razones, qué señales son las que nos deben poner alerta y qué hábitos cambiar para evitarlo.

¿Aire? No, gracias

La razón más común de la hinchazón es tener **muchos gases en el intestino.** Señala el NHS, el Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, que esto puede ser provocado por algunos alimentos y bebidas o por tragar aire.

La siguiente causa más común por la que nos sentimos hinchados es el **estreñimiento, algo que puede pasar desapercibo porque no solo se trata de que haya menos deposiciones.** El centro Johns Hopkins Medicine indica que si hay que hacer esfuerzos para comenzar o terminar una evacuación intestinal, si las deposiciones de asemejan a rocas o guijarros o si al defecar no se queda una sensación de vacío, se sufre estreñimiento.

Y todo esto puede contribuir a que haya dolor abdominal e hinchazón. Porque conforme más tiempo pasen las heces sin salir, más chance tienen las bacterias para fermentar y, por lo tanto, de crear más gases e hinchazón.

Un exceso de bacterias o falta de movimiento

Otra razón detrás de la hinchazón es el **SIBO, o sobrecrecimiento**

bacteriano del intestino delgado. Como su nombre indica es un exceso de bacterias y ocurre cuando las bacterias intestinales del colon se desbordan hacia el intestino delgado. El crecimiento excesivo de estas bacterias también puede abrumar a otras bacterias que precisamente se encargan del equilibrio del sistema y absorben los gases.

El SIBO puede ocurrir tras una **complicación en una cirugía abdominal o producto de algunos problemas estructurales** de nuestro sistema digestivo, como adherencias intestinales o diverticulitis, unas bolsas abultadas que sobresalen en el intestino delgado, según indican en la Clínica Mayo.

El **síndrome del colon irritable**, una condición muy común que afecta al sistema digestivo, puede hacer que quien lo sufre sea extremadamente sensible a los gases y tenga dolores, calambres estomacales, diarrea y estreñimiento además de hinchazón abdominal.

Se desconoce la causa exacta del síndrome del colon irritable, pero indican en el NHS que se ha relacionado con cosas tan variadas como que los alimentos pasen por el intestino demasiado rápido o demasiado lento, nervios hipersensibles en el intestino, estrés y antecedentes familiares.

Otro motivo que puede hacer que estemos hinchados es la **gastroparesis**, una enfermedad que afecta a los músculos del estómago y hace que su motilidad, es decir, el movimiento espontáneo normal, cambie. Puede ser que la motilidad se ralentice o deje de funcionar y, así, el estómago tarda más en vaciarse.

De desconoce la causa de la gastroparesis pero la Clínica Mayo indica que tras una cirugía, complicaciones de la diabetes o la ingesta de algunos medicamentos para la depresión, la hipertensión arterial o alergias pueden ocasionar un vaciamiento gástrico lento y síntomas similares.

Intolerancias y hormonas

A veces, tras la hinchazón puede haber una **intolerancia alimentaria**. No es solo que hayamos tomado una bebida con gas, sino que este alimento en cuestión nos sea más difícil de digerir.

Algunos de los sospechosos habituales detrás de la hinchazón suelen ser los **alimentos que contienen lactosa, fructosa, carbohidratos como el trigo o legumbres**.

También, indica el NHS, **puede ser un síntoma de celiaquía**, una condición en la que el sistema inmunológico que ataca a sus propios tejidos si se ingiere gluten, una proteína que aparece, principalmente, en tres tipos de cereales: trigo, cebada y centeno.

Esto daña el intestino delgado, hace que no se puedan absorber los nutrientes y da una variedad de síntomas que incluyen diarrea, dolor abdominal e hinchazón.

Tan común como los gases es la hinchazón que producen **las hormonas responsables del ciclo menstrual**. Hasta 3 de cada 4 mujeres sufre distensión abdominal antes y durante la regla, según indica la Clínica Cleveland. También están las fluctuaciones hormonales que se dan en la perimenopausia, ese tiempo de transición desde la última regla hasta la menopausia.

Las hormonas femeninas pueden causar hinchazón por muchos motivos. Por ejemplo, el **estrógeno causa retención de líquidos**, esta misma hormona y la progesterona pueden acelerar o disminuir la motilidad de nuestros músculos estomacales y, a su vez, causar gases y luego está el aumento del volumen del útero justo antes de la menstruación.

A veces, la hinchazón que no desaparece **puede ser un signo de algo más grave, como problemas en los ovarios y el útero**, incluso cáncer de ovario, por lo que es importante realizarse exámenes pélvicos regulares.

Cómo reducir la hinchazón

Si aún no sabes la razón por la que te sientes hinchado, es importante hacer primero **pequeños cambios para ir descartando causas**.

El Servicio Nacional de Salud de Reino Unido recomienda **hacer ejercicio de modo regular** para mejorar la digestión y masajear el estómago de derecha a izquierda para liberar el aire atrapado en el caso de que la causa sean gases.

En el caso de sentirse estreñido, comer **alimentos ricos en fibra como frutas y verduras y beber abundante agua** puede ayudar.

Entre las cosas a **evitar están las bebidas gaseosas, el alcohol o la cafeína**, presentes en el café o el té, los o grasos, así como alimentos procesados, muy azucados o picantes y alimentos más flatulentos, como el repollo, los frijoles o las lentejas.

Sobre cómo comer también aconsejan no hacer comidas grandes,

sino pequeñas y más frecuentes, **masticar con la boca cerrada para evitar tragar aire**, no hacer comidas copiosas antes de acostarse ni encorvarse a la hora de comer.

Si crees que tienes una intolerancia alimentaria, prueba a eliminar poco a poco los alimentos de los que sospechas y revisa cómo te sientes tras cada comida.

Cuándo acudir al médico

Normalmente, la hinchazón **suele resolverse sola o con algunos cambios simples**. Y si solo aparece este síntoma, aunque es algo molesto no tiene por qué representar una afección subyacente grave.

Pero si aparece junto a otros síntomas o no hay mejora con algunos cambios sencillos, es conveniente consultar a un médico.

Diarrea, dolor abdominal persistente o intenso, heces con sangre o cambios en el color de estas, así como cambios en la frecuencia con la que vas al baño, pérdida de peso involuntaria, pérdida de apetito o sensación de saciedad muy rápida y molestias en el pecho son, indica la Clínica Mayo, algunos síntomas que nos deben poner alerta.

BBC Mundo