

Medicamentos que alivian los gases y cuándo los puedes tomar

Dimeticona, simeticona carbón activado, alfa-D-galactosidasa... Hay diversos medicamentos para combatir los gases intestinales. Tienen pocos efectos adversos, pero los especialistas desaconsejan su uso continuado y recomiendan descartar la existencia de otros problemas antes de tomarlos.

Actualizado a: Domingo, 30 Enero, 2022 00:00:00



Medicamentos como la dimeticona, el carbón vegetal activado o la enzima alfa-D-reductasa son buenas opciones para eliminar el dolor y el malestar causado por el exceso de gases.



María Sánchez-Monge

-

Los **gases o flatulencias** son un problema muy frecuente y muchas personas se resignan a sufrirlos de forma continua, a pesar de que **existen remedios eficaces**. **Entre las opciones para combatirlos hay diversos fármacos, cuya eficacia dependerá de un uso adecuado**, que generalmente pasa por la supervisión del médico.

Los gases intestinales se forman en el intestino grueso por la digestión de los alimentos por la flora intestinal. Es un proceso totalmente normal. El problema surge “si estos gases se producen de forma excesiva o se retienen”, indica **Pedro Juan Tárraga López**, miembro del Grupo de Trabajo de Aparato Digestivo de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (**SEMG**). En esos casos es cuando **pueden producir dolores abdominales, que a veces son intensos y agudos**, pero en otras ocasiones son persistentes y leves”.

En no pocos pacientes, tal y como recalca **Alberto Cerpa**, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), “**tratar el problema que produce la aparición de más gases de lo habitual evita la necesidad de tomar fármacos** antiflatulentos”. Y en muchísimos otros casos el origen no está en ninguna patología, sino en unos hábitos inadecuados. Por eso, antes de recurrir a la farmacología **es conveniente efectuar algunos cambios relacionados con la alimentación y el estilo de vida**. Tárrega ofrece los siguientes consejos:

- Tómate tu tiempo: **come despacio**, masticando bien los alimentos.
- **Evita el consumo de alimentos con alto contenido en carbohidratos**, ya que son difíciles de digerir.
- Procura **no beber líquidos durante las comidas** o bebe lo menos posible y evita las bebidas con gas y el uso de pajitas. Del mismo modo, no bebas directamente de la botella.
- **Evita masticar chicle**, ya que favorece la ingesta de aire.
- **Descarta la ropa ajustada** de tu vestuario.
- Intenta **caminar entre 10 y 15 minutos después de comer**.

Tras poner en práctica estas pautas, si persisten los gases intestinales “es conveniente acudir al médico para **descartar patología orgánica o funcional** (**enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome de intestino irritable...**)”, subraya el representante de la SEMG.

En este sentido, Cerpa advierte que conviene prestar atención a ciertos síntomas de alerta, “como **la pérdida de peso y apetito, cansancio, deposiciones con sangre o palidez de la piel**”.

Dimeticona y otros medicamentos para los gases

Una vez que ha quedado claro que no existe ninguna enfermedad que requiera tratamiento específico, se puede plantear el consumo de alguno de los fármacos disponibles para combatir las flatulencias, que llegan a alterar de forma muy significativa la vida diaria de quienes las sufren. **“Suelen pautarse a demanda, según se precise, sin necesidad de tener que tomarlos de forma continuada ni por largos periodos”**, señala el especialista de CMED.

“Medicamentos como la dimeticona, el carbón vegetal activado o la enzima alfa-D-reductasa son **buenas opciones para eliminar el dolor y el malestar causado por el exceso de gases** gastrointestinales”, describe Tárrega. Generalmente, estos productos actúan de forma rápida.

Dimeticona

La dimeticona actúa rompiendo las burbujas que retienen los gases, **facilitando su eliminación y contribuyendo a aliviar el malestar, el dolor y la presión en el estómago o el intestino**. La dosis de este medicamento para adultos es de 80-125 mg de 3 a 4 veces al día (cada 6 a 8 horas), sin superar la dosis máxima de 400 mg al día. Está contraindicado en los casos en que haya hipersensibilidad a algún compuesto de la fórmula y en aquellas personas que tengan obstrucción o perforación intestinal. Además, durante el embarazo y la lactancia debe utilizarse solo bajo orientación médica.

Los medicamentos con **dimeticona o simeticona (dimeticona activada) se venden en las farmacias con distintos nombres comerciales**.

Carbón vegetal activado

Tárrega considera “una buena opción para disminuir los gases intestinales” el **[carbón vegetal activado](#)**, que absorbe las partículas de gas causante de las flatulencias y gases estomacales. Además, “tiene propiedades antidiarreicas debido a que evita la activación de toxinas y la acción de microorganismos en el tracto gastrointestinal”. Este producto debe evitarse en niños menores de 2 años y en personas que tengan alergia a cualquier componente de la fórmula. Tampoco debe usarse en niños mayores de 2 años en caso de diarrea aguda o persistente. Además, durante el embarazo o la lactancia debe utilizarse solo por indicación médica. Las pastillas de carbón activado **deben tomarse por vía oral, siendo la dosis recomendada en adultos de 2 cápsulas 3 o 4 veces al día** (cada 6-8 horas).

Alfa-D-galactosidasa

La Alfa-D-galactosidasa es una enzima que rompe los azúcares de los carbohidratos, ayudando en la digestión y **reduciendo el gas causado por la fermentación intestinal de alimentos como los garbanzos o las lentejas**. Este medicamento está recomendado para mayores de 12

años y adultos y, según el portavoz de SEMG, “se aconseja acudir con el médico para que oriente sobre la dosis y tiempo de uso adecuados”. Se administra también por vía oral.

Pastillas de lactasa

Las pastillas de lactasa pueden indicarse en caso de gases intestinales en aquellas personas que padecen **intolerancia a la lactosa**, ya que “ayudan al organismo a digerir los alimentos con lactosa, evitando los síntomas causados por la falta de esta enzima, como barriga hinchada y dolor abdominal”, resalta Tárraga. **Este medicamento no debe ser utilizado por diabéticos**, personas que padecen galactosemia o que tengan alergia a cualquier componente de la fórmula. **Son pastillas que se administran por vía oral antes de la ingesta de alimentos que contengan lactasa**. “La dosis debe estar orientada por el médico o nutricionista después del diagnóstico de la deficiencia de la enzima de la lactasa”, advierte el médico de SEMG.

Rifaximina

La rifaximina es un antibiótico oral no absorbible que ha demostrado disminuir la hinchazón de la barriga y la producción de gases, debido a su efecto contra las bacterias productoras de gas. Generalmente está indicado contra bacterias en personas con encefalopatía hepática. **“El uso de este medicamento está sujeto a la evaluación y prescripción médica**, por lo que es necesario acudir con un gastroenterólogo o médico general para que oriente sobre la dosis y tiempo de uso adecuados”, expone Tárraga. Está contraindicado en casos de obstrucción intestinal o alergia a los componentes de la fórmula. La dosis habitual en adultos es de 400 mg cada 12 horas, pero el médico puede indicar otra pauta de administración.

Cerpa comenta los posibles efectos adversos de todos estos medicamentos, que “son infrecuentes”: “Náuseas, **estreñimiento**, dolor abdominal, flatulencias, picos o erupciones en la piel”. Apunta que están contraindicados “en caso de hipersensibilidad a cualquiera de sus componentes” y, como norma general, **“no se recomienda que el tratamiento se tome de forma continua durante más de dos semanas”**. Transcurrido ese periodo, “si no existe mejoría hay que valorar otras opciones”.

Remedios caseros para los gases

Tárraga señala la existencia de **“tés y remedios naturales que ayudan a tratar los gases gastrointestinales”**, como anís, nuez moscada, cardamomo o canela, que favorecen la expulsión de los gases. **“El anís evita las contracciones musculares** promoviendo la relajación de la musculatura del intestino”, mientras que el **jengibre** “ayuda a la digestión y mejora los cólicos porque reduce los espasmos musculares” y la menta-piperita “disminuye los movimientos naturales del intestino evitando que los gases sean expulsados”. Este último remedio no está indicado en las personas que sufren estreñimiento.