CÓMO TRATAR LA DISTENSIÓN ABDOMINAL Y LOS GASES

Aunque este es un tema que suele generar vergüenza, en la actualidad son cada vez las personas que sufren de hinchazón por exceso de gas. Muchas veces, por miedo a hablar sobre este problema, las personas lo dejan sin tratar y lo terminan viendo como algo normal, sin pensar que a largo plazo podría traer complicaciones.

Este problema ha aumentado su ocurrencia debido a los cambios alimenticios y a los productos modernos con ingredientes que incrementan la producción de gas en nuestro cuerpo. Sin embargo, con pocos elementos, podremos solucionar este problema desde casa:

1- RECUÉSTATE Y PRUEBA DIFERENTES POSICIONES

Recostarte y mantener tu cabeza en posición elevada te ayudará a aliviar las molestias en pocos minutos. También puedes recostarte de costado, siempre y cuando mantengas la

cabeza elevada. Te recomendamos permanecer en esta posición hasta que el alivio sea notorio.

Si los síntomas no mejoran puedes intentar recostarte boca arriba y flexionar las piernas contra el pecho hasta que las rodillas rocen el rostro. Esto ayudará a eliminar el exceso de gas.

2- BEBE MÁS AGUA

Por lo general, el exceso de gas en el estómago es un síntoma de digestión deficiente, por lo que beber abundante agua te ayudará a eliminar los restos de comida y limpiar el organismo. Esto es fundamental cuando consumimos alimentos con alto contenido de fibra ya que su digestión puede ser más complicada y menos eficiente.

Las bebidas calientes, como el té o las infusiones herbales, son recomendadas para estos propósitos.

3- INCORPORA MOSTAZA

Se cree que la mostaza ayuda a eliminar el exceso de gas del estómago y previene su futura acumulación. Por eso, te recomendamos intentar incorporarlo a tus platos diarios.

4- BICARBONATO DE SODIO

Para aliviar la hinchazón, bebe un vaso de agua tibia con una cucharada de bicarbonato de sodios cada 4 o 5 horas.

5- ESPECIAS INDIAS

La cúrcuma, el comino y el cardamomo son especias conocidas por ser beneficiosas para el proceso digestivo.

6- INCORPORA JENGIBRE

Para mejorar la digestión, te recomendamos incorporar jengibre a tus comidas o masticar un trozo de raíz antes o después de las comidas.

7- MÁS FRUTA

Beber jugo de limón u otras frutas cítricas te ayudará a limpiar el organismo. La papaya es una fruta excelente para las personas con problemas de hinchazón.

8- BEBIDAS GASEOSAS

Si quieres reducir el exceso de gas en el estómago, las gaseosas son bebidas prohibidas. El consumo excesivo puede provocar gas, hinchazón y dolores en el pecho.

WEB GRAFIA

García, Amparo. Cómo tratar la distensión abdominal y los gases. Recuperado de http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=9730