

ERUCTOS RECURRENTES

Eructar es un proceso fisiológico útil y normal, siempre que sea moderado. Al eructar, el aire del estómago sale por la boca de modo que la digestión pueda transcurrir sin problemas. Un aumento sostenido de la cantidad de eructos, sobre todo sin aparente relación con la comida, puede tener diversas causas, algunas de cierta gravedad.

Principales causas de eructos continuos

Los eructos constantes pueden estar causados por:

1. Reflujo gastroesofágico

El reflujo gastroesofágico es una enfermedad que ocurre cuando el contenido del estómago retorna para el esófago y para la boca, ocasionando la sensación de ardor, acidez, dolor en el tórax y sabor amargo en la boca debido a la acidez del jugo gástrico. Muchas veces, las personas con este tipo de enfermedad también presentan eructos constantes, pues el movimiento de retorno del contenido estomacal para el esófago produce mucho aire.

2. Hernia hiatal

La hernia hiatal, también llamada hernia de hiato, provoca síntomas como acidez, ardor, sabor amargo en la boca y eructos frecuentes; esta puede ser causada por obesidad, tos crónica o exceso de actividad física que exija mucha fuerza. Esta condición ocurre debido a una dilatación de la región de entrada del estómago, lo que permite el retorno del jugo gástrico para el esófago, ocasionando el surgimiento de los síntomas.

3. Úlcera gástrica

La úlcera gástrica, o úlcera estomacal, es un tipo de herida que se forma en la pared interna del estómago y provoca síntomas como dolor, náuseas y eructos frecuentes. Este tipo de enfermedad puede ser causada por el uso excesivo de ciertos medicamentos, como antiinflamatorios y antibióticos, o por la ingesta exagerada de alimentos muy ácidos y bebidas alcohólicas.

Existen varios grados de esta enfermedad, por esta razón, cuando aparecen los primeros síntomas, es importante consultar al gastroenterólogo para que indique la realización de una endoscopia, con la finalidad de determinar si existe alguna infección por la bacteria *H. pylori* o algún sangrado en el estómago.

4. Algunos tipos de alimentos

La ingesta de ciertos alimentos puede favorecer al surgimiento de eructos constantes y flatulencias, pues durante su digestión, producen mucho aire en el estómago y en el intestino. Algunos de estos alimentos pueden ser legumbres, como guisantes o frijoles, o vegetales como brócoli, col y repollo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El consumo de caramelos y el uso de chicles también causa eructos constantes, pues hacen que la persona ingiera una gran cantidad de aire, además de contribuir al aumento de la producción de jugo gástrico.

5. Bebidas gaseosas y fermentadas

La ingesta de bebidas gaseosas y fermentadas, como refrescos y cerveza, hace que el estómago se llene de aire, provocando los eructos constantes. Estas bebidas tienen un alto contenido de azúcar y gas carbónico en su composición y, durante su ingesta, provocan el aumento de la cantidad de aire en el estómago.

6. Intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa ocurre porque el cuerpo no logra digerir el azúcar presente en la leche y en los productos lácteos, como los quesos y yogures. Generalmente, los síntomas de esta condición aparecen inmediatamente después de la ingesta de productos derivados de la leche, los cuales pueden ser cólicos abdominales, eructos constantes, hinchazón abdominal y flatulencia.

Para confirmar el diagnóstico, es necesario consultar un médico gastroenterólogo que podrá solicitar exámenes de sangre, de heces, ecografía o, en casos más graves, biopsia del intestino.

7. Aerofagia

La aerofagia es el acto de tragar aire; esto ocurre en el momento de la masticación de los alimentos, durante el habla o cuando se respira por la boca. Los eructos constantes pueden ser causados cuando este proceso ocurre de forma excesiva, lo que puede ocurrir gracias al uso de gomas de mascar, prótesis dentales mal adaptadas o cuando la nariz se encuentra congestionada durante mucho tiempo.

Asimismo, las personas que comen muy rápido o que poseen algún problema de salud que perjudique la respiración, como hipertrofia adenoidea, conocida popularmente como carnes crecidas, pueden tragar más aire de lo normal.

La mayoría de las personas que presentan eructos constantes no sufren de ninguna condición de salud grave y, en estas situaciones, es necesario cambiar algunos hábitos como evitar masticar chicles, hablar con la boca llena o ingerir refrescos. Asimismo, es importante comer sin prisas, mantener una dieta saludable y evitar el alcohol y la nicotina, ya que son irritantes para el estómago.

8. Trastornos de orden psicosomático

Los eructos pueden deberse a un perfil psicológico ansioso. De este modo, el estrés puede ser un gran motor de los eructos por distintas vías. La primera sería un aumento de la acidez estomacal y en consecuencia del reflujo gastroesofágico, que en algunos casos puede dar eructos. También las personas ansiosas con taquipnea pueden, al respirar muy deprisa, meter aire en el estómago que acaba saliendo posteriormente de forma abrupta.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

9. Insuficiencia pancreática

La insuficiencia pancreática deriva de una inflamación crónica del páncreas. Como consecuencia, este órgano va desarrollando tejido fibroso, resultando en una pérdida de funcionalidad del páncreas que deriva en diabetes y malas digestiones crónicas, al no poder crear los compuestos encargados de digerir los alimentos.

De este modo, se pueden dar a nivel estomacal tanto intolerancias alimentarias como fermentaciones paralelas de los restos alimentarios por parte de las propias bacterias de la comida, generando gases que pueden ser malolientes y den lugar a eructos fétidos.

Complementos alimenticios

El tratamiento deberá centrarse en el origen del problema, pudiendo ser eficaces los siguientes productos:

Digest Gold / Digest Basic / Digest Spectrum / Bean Assist / Lacto (Enzymedica): Se recomiendan siempre y cuando se sospeche que el origen es alimentario, ya sea por insuficiencia pancreática, intolerancias alimentarias o ingesta excesiva de verduras y legumbres que provocan gases.

Permeability Care® (Nutrinat Evolution): Sus nutrientes protegen el revestimiento de los intestinos y de la mucosa del estómago, evitando la irritación.

Olmo rojo (*Ulmus rubra*) 560 mg (HealthAid): Cubre y suaviza la boca, la garganta, el estómago y los intestinos, y contiene antioxidantes que pueden ayudar a abordar las enfermedades inflamatorias intestinales. También estimula las terminales nerviosas en el tracto gastrointestinal. Esto ayuda a aumentar la secreción de moco, que protege el tracto gastrointestinal contra las úlceras y el exceso de acidez.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid) favorece la digestión y protege frente contra la acidez estomacal.

Melena de León, extracto puro (Hawlik), es el hongo con mayor tropismo hacia la regeneración tisular del sistema digestivo. En la Medicina Tradicional China, la Melena de León ha sido utilizada tradicionalmente para combatir problemas estomacales y cánceres de órganos digestivos. La Melena de León actúa frente a patologías digestivas mediante la vía de regeneración del epitelio intestinal, impidiendo su degradación, renovándolo y evitando la formación de úlcera y tejido cicatricial afuncional.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution): Numerosas investigaciones sugieren que las vitaminas B pueden reducir su riesgo de reflujo ácido; Se encontró que el alto consumo de ácido fólico reduce el reflujo ácido en aproximadamente un 40 por ciento. Los niveles bajos de vitamina B2 y B6 también se relacionaron con un mayor riesgo de reflujo ácido. Asimismo, son eficaces en trastornos de origen psicosomático.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



StressArrest (Designs for Health): Especialmente eficaz en pacientes que presentan cuadros de ansiedad/estrés.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.