



Dirección: Errazuriz 634, viña del mar

Fonos: 32-2556021- 32-2556023

WhatsApp: +56994995543 +56973970809

www.cedid.cl

La información y contenido compartido en este folleto es material referencial y no puede ni pretende reemplazar en modo alguno la consulta con el profesional médico ni las recomendaciones ni servicios de médicos y profesionales del área de la salud. Este es un programa de educación desarrollado por Centro Médico CEDID , expertos en Gastroenterología.



Intolerancia a la lactosa



INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Para muchas personas, tomarse una copa de helado o un vaso de leche fresca a la hora de comer predispone a tener un mal día con cólicos, gases y diarrea.

Es posible que las personas que tengan este tipo de molestias después de ingerir productos lácteos padezcan una intolerancia a la lactosa, una afección provocada por problemas para digerir la lactosa, el principal azúcar de la leche y de los productos lácteos.

La intolerancia a la lactosa ocurre cuando el cuerpo fabrica una cantidad insuficiente de la enzima lactasa, que es necesaria para descomponer la lactosa en dos azúcares de menor tamaño denominados glucosa y galactosa. Cuando no hay suficiente lactasa en el cuerpo, la lactosa no se descompone bien en el intestino delgado y pasa hacia el intestino grueso, donde las bacterias fermentan y la transforman en gases.

Este proceso puede provocar cólicos, dolor abdominal, gases y diarrea al cabo de entre 30 minutos a 2 horas después de ingerir cualquier alimento o bebida que contenga lactosa. Si sospecha que usted podría padecer una intolerancia a la lactosa, consulte a su médico ya que hoy en día contamos con exámenes para confirmar este diagnóstico.

¿QUIÉN PADECE UNA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La intolerancia a la lactosa es más frecuente en personas de ascendencia asiática, africana, amerindia e hispana.

En la mayoría de la gente, la intolerancia a la lactosa es un problema de por vida, que se confunde clínicamente con “colon irritable”, y que hoy en día tiene tratamiento con régimen sin lactosa y suplementos de la enzima lactasa.

La gravedad de la intolerancia a la lactosa puede variar entre un paciente a otro, debido a que cada caso es distinto, no existe una sola forma de tratarla

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

La intolerancia a la lactosa se puede diagnosticar mediante una sencilla prueba de hidrógeno espirado (o prueba del aliento con hidrógeno), el paciente sopla dentro de un tubo para dar una muestra de su aliento.

Si una persona sufre una intolerancia a la lactosa, la prueba indicará que su aliento presenta una concentración de hidrógeno y metano superior a la concentración promedio. Esto se debe a que la lactosa no digerida provoca concentraciones más altas de estos gases en el sistema digestivo, lo que se puede detectar en el aliento.

Puesto que la toma de ciertos alimentos y medicamentos, y la exposición al humo del tabaco pueden afectar a la precisión de esta prueba, se recomienda tomar algunas precauciones antes de someterse a ella.

“

Recuerde

En la mayoría de la gente, la intolerancia a la lactosa es un problema de por vida, que se confunde clínicamente con “colon irritable”.

Si sospecha que usted podría padecer una intolerancia a la lactosa, consulte a su médico ya que hoy en día contamos con exámenes para confirmar este diagnóstico.

”