

# GUÍA COMPLETA: ¿Qué dar para los GASES en la Farmacia?

## Diferencias clave: Flatulencia, Meteorismo, digestivo y carminativo

### Flatulencia.

Es la **expulsión de gases intestinales** acumulados en el aparato digestivo.

- Puede salir por el recto (gases) o como eructos.
- ✓ Es **un síntoma**, no una enfermedad.

### Meteorismo.

Es la **acumulación excesiva de gases** en el intestino, que no siempre se expulsan.

Provoca:

- Sensación de hinchazón o “barriga inflada”
  - Dolor o presión abdominal
- ✓ También es **un síntoma**, que puede o no ir acompañado de flatulencia.

### Carminativo.

Es cualquier **sustancia que ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo**.

- Reduce la tensión abdominal y el meteorismo.
- ✓ Muchos carminativos son plantas medicinales (menta, hinojo, anís).
- ⌚ Su función: **reducir los gases y aliviar la hinchazón**.

### Digestivo.

Se refiere a cualquier sustancia que **facilita el proceso de la digestión**.

- Puede actuar:

- Estimulando la secreción de jugos gástricos o biliares.
- Relajando el músculo del tracto digestivo.
- Aliviando la sensación de pesadez tras comer.

✓ Algunos digestivos también son carminativos, pero no todos.

- ⌚ Su función: **hacer que la digestión sea más rápida, ligera y eficiente**.

## ❓ Dispepsia.

**Dispepsia** es un término médico que se usa para describir **molestias o malestar en la parte superior del abdomen** después de comer.

No es una enfermedad concreta, sino **un conjunto de síntomas digestivos** que incluyen:

- Pesadez después de las comidas.
- Hinchazón abdominal.
- Dolor o ardor en la “boca del estómago”.
- Náuseas leves.
- Eructos o gases.
- Sensación de digestión lenta.

⚠ Puede ser **dispepsia funcional** (sin una causa clara, muy habitual en el día a día) o **dispepsia orgánica** (por gastritis, úlcera, reflujo...).

Ahora que ya tienes claro todos estos conceptos, continuamos...

## 1 ¿Qué son los gases intestinales?

Los **gases intestinales** son acumulaciones de aire o gases que se forman en el sistema digestivo, principalmente en el estómago y el intestino.

⚠ Aunque muchas veces se consideran un simple malestar digestivo, los gases **pueden causar síntomas muy intensos** como:

- **Dolor abdominal tipo pinchazo**, que puede confundirse con patologías graves (¡hay casos confundidos con apendicitis!).
- **Hinchazón abdominal (distensión)**, sensación de pesadez.
- **Eructos frecuentes o flatulencias**.
- Ruidos intestinales (borborígmhos).
- Malestar general, irritabilidad o incluso falta de apetito.

## 2 ¿Por qué se producen los gases?

💡 Los gases pueden aparecer por múltiples causas:

- Tragar aire al comer (aerofagia).
- Comer muy rápido o hablar mientras se come.
- Dietas ricas en **legumbres, fibra insoluble, verduras crucíferas** (col, brócoli...), bebidas con gas o azúcares fermentables (FODMAPs).
- Cambios en la flora intestinal o disbiosis.
- Intolerancias alimentarias (lactosa, fructosa...).
- **Estrés y ansiedad**, que alteran la motilidad intestinal.
- Ciertos medicamentos (IBPs, antibióticos...).

## 3 Medicamentos utilizados en el tratamiento de los gases

Los gases intestinales pueden provocar dolor, distensión, molestias digestivas y confusión diagnóstica (como simulación de apendicitis, por ejemplo). Desde la farmacia, podemos ofrecer diferentes opciones, tanto con como sin receta médica:

### ◆ 1. Medicamentos SIN receta:

#### ✓ Simeticona y Dimeticona

- **Presentaciones:** Aero-red, Noraflat.
- **Acción:** Antiflatulento puro. Actúa reduciendo la tensión superficial de las burbujas de gas facilitando su eliminación sin absorberse ni metabolizarse.
- **Uso:** Gases, meteorismo, hinchazón abdominal.
- **Dosis habitual:** 80 mg después de cada comida y antes de dormir. Dosis máxima: 500 mg/día.
- **No tiene efectos adversos relevantes ni interacciones.**

#### ✓ Enzimas pancreáticas (lipasa, amilasa, proteasa) + Dimeticona

- **Presentaciones:** Pankreoflat.
- **Acción:**
  - Mejora la digestión de grasas, proteínas e hidratos.
  - Reduce gases y distensión al combinarse con dimeticona.

#### **Enzimas pancreáticas:**

Estas enzimas ayudan a completar la digestión de los alimentos en el intestino delgado. Son especialmente útiles en personas con digestiones lentas o con dispepsia funcional:

- **Amilasa:** Descompone los carbohidratos (almidones) en azúcares simples.
- **Lipasa:** Ayuda a digerir las grasas, dividiéndolas en ácidos grasos y glicerol.
- **Proteasa:** Fragmenta las proteínas en aminoácidos para su absorción.

 Estas enzimas mejoran la digestión general, reducen la fermentación intestinal y con ello, la formación de gases.

#### **Indicaciones:**

Indicado en pacientes con digestiones pesadas, sensación de plenitud, exceso de gases y dispepsias con meteorismo.

### ◆ **2. Medicamentos CON receta:**

#### **FLATORIL**

**Composición:** Simeticona + Cleboprida.

#### **¿Qué hace cada componente?**

- **Simeticona:** Antiflatulento. Rompe las burbujas de gas en el intestino y facilita su expulsión.
- **Cleboprida:** Es un **procinético dopaminérgico**.
  - **Procinético** significa que estimula el movimiento natural del aparato digestivo (especialmente estómago e intestino), **acelerando el vaciado gástrico**.
  - **Dopaminérgico** indica que **actúa sobre los receptores de dopamina en el sistema nervioso**. La dopamina, además de regular el placer o la motivación, **también interviene en el control del movimiento del tubo digestivo** y del

sistema motor del cuerpo.

- Al bloquear los receptores de dopamina, la cleboprida acelera la digestión pero puede afectar también al sistema nervioso central, provocando efectos secundarios relacionados con el movimiento.

## AEROFLAT

**Composición:** Metoclopramida + Simeticona

### ¿Qué hace cada componente?

- **Metoclopramida:**

- También es un **procinético dopaminérgico**, con las mismas propiedades que la cleboprida: **acelera el vaciado del estómago y reduce las náuseas**.
- Lo hace bloqueando los receptores de dopamina en el sistema digestivo y en el centro del vómito del cerebro.

### ! ¿Por qué pueden producir efectos extrapiramidales?

Al actuar sobre los receptores de dopamina del sistema nervioso central, pueden interferir con el control motor.

 Esto puede provocar:

- Temblores.
- Inquietud.
- Movimientos involuntarios.
- Rigidez muscular.

Estos síntomas se llaman **efectos extrapiramidales**, porque afectan a una zona del cerebro llamada "sistema extrapiramidal", que se encarga de coordinar los movimientos.

## Consejo práctico para el mostrador.

Ambos medicamentos se usan cuando hay gases, digestión lenta o sensación de empacho. Pero al llevar procinéticos, tienen un efecto más profundo sobre el vaciamiento gástrico. Por eso requieren receta y supervisión médica, especialmente por los posibles efectos neurológicos. En el mostrador, si el paciente no tiene receta, se puede ofrecer simeticona sola o con enzimas pancreáticas e infusiones digestivas.

## 4 Plantas medicinales carminativas y digestivas.

♦ Estas plantas se utilizan tradicionalmente para **aliviar la pesadez, los gases y facilitar la digestión**. Son muy útiles en casos de meteorismo, flatulencia o dispepsias funcionales.

A continuación, te explico cada una con su principio activo principal y su uso recomendado:

### MANZANILLA (*Matricaria recutita*)

**Principios activos:** Aceite esencial (alfa-bisabolol, camazuleno), flavonoides (apigenina), cumarinas.

#### Usos:

- Antiespasmódica suave (un antiespasmódico es una sustancia que ayuda a eliminar los espasmos en los órganos huecos, como el intestino, la vejiga, etc..)
- Carminativa.
- Calmante digestiva y nerviosa.
- Antiinflamatoria.

 Ideal para molestias digestivas leves, cólicos, dispepsias por nervios o gases en niños.

### MENTA (*Mentha piperita*)

**Principios activos:** Mentol, mentona, flavonoides, taninos.

#### Usos:

- Potente carminativa.
- Relajante del músculo liso intestinal.
- Alivio de náuseas y espasmos digestivos.

 Muy eficaz para digestiones pesadas o asociadas a estrés.

## ANÍS VERDE (*Pimpinella anisum*)

**Principios activos:** Anetol (aceite esencial), estragol, flavonoides.

### Usos:

- Antiflatulento.
- Antiespasmódico.
- Favorece la eliminación de gases.

 Sabor agradable, ideal para infusiones postprandiales o mezclado con hinojo.

## HINOJO (*Foeniculum vulgare*)

**Principios activos:** Anetol, fenchona, estragol.

### Usos:

- Carminativo potente.
- Antiespasmódico.
- Mejora la digestión.

 Muy útil en lactantes (en forma de preparados específicos), y en adultos con meteorismo o digestiones lentas.

## ALCARAVEA (*Carum carvi*)

**Principios activos:** Carvona, limoneno.

### Usos:

- Alivio de espasmos y flatulencia.
- Estimula la secreción gástrica y biliar.

 Recomendable en personas con dispepsia funcional o digestión lenta con gases.

## CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

**Principios activos:** Linalol, borneol, cineol.

 **Usos:**

- Antiflatulento.
- Estimulante digestivo suave.
- Leve antimicrobiano.

 Se puede encontrar combinado con otras plantas en complejos digestivos.

 **COMINO (*Cuminum cyminum*)**

**Principios activos:** Cuminaldehído, terpenos (limoneno, pineno).

 **Usos:**

- Estimulante digestivo.
- Disminuye espasmos y gases.
- Mejora el apetito.

 Eficaz en mezclas herbales con anís, hinojo y alcaravea.

 **MELISA (*Melissa officinalis*)**

**Principios activos:** Citral, citronelal, flavonoides, ácidos fenólicos.

 **Usos:**

- Calmante y digestiva.
- Antiespasmódica.
- Levemente ansiolítica.

 Perfecta cuando hay componente nervioso en la dispepsia (digestión por ansiedad).

 **REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra*)**

**Principios activos:**

- Glicirricina (el más importante).
- Flavonoides.
- Cumarinas.
- Ácido glicirréxico.

## Usos

- Es **antiinflamatorio gástrico**, protege la mucosa digestiva.
- Alivia síntomas de **dispepsia**, acidez leve y pequeñas molestias estomacales.
- Se ha utilizado tradicionalmente como **cicatrizante en úlceras gástricas**.

## Precauciones MUY importantes:

- La **glicirricina**, su principio activo principal, **puede elevar la presión arterial** si se consume de forma continuada o en dosis elevadas.  
Esto ocurre porque **retiene sodio y agua** y elimina potasio, lo que puede provocar **hipertensión, edemas o hipopotasemia**.
- También puede **potenciar los efectos de los corticoides**, ya que actúa sobre las mismas rutas hormonales (aldosterona y cortisol).  
Por eso está contraindicado en personas con hipertensión, insuficiencia renal, edemas o que tomen corticoides.

Pero tenemos otra opción: El regaliz desglicirizado o DGL (Deglycyrrhizinated Licorice).

- Es un extracto al que **se le ha eliminado la glicirricina**, por lo que **no eleva la tensión arterial ni interfiere con los medicamentos**.
- Mantiene las **propiedades protectoras de la mucosa gástrica** y es seguro incluso para personas con presión alta.

 **Consejo profesional:** Si el paciente tiene problemas digestivos pero también hipertensión o está en tratamiento con corticoides, **sólo se debe usar regaliz si es DGL**.

 Puedes ampliar la información sobre cada planta medicinal en mi web [La Botica de Verena](#), sección **Plantas medicinales** (orden alfabético).

## **5 HÁBITOS SALUDABLES PARA EVITAR GASES Y MALAS DIGESTIONES**

Además de plantas carminativas o digestivos naturales, **los hábitos diarios son fundamentales** para prevenir el meteorismo, la dispepsia y la flatulencia.

### DURANTE LAS COMIDAS:

- **Come despacio y mastica bien:** La digestión empieza en la boca. Comer rápido favorece la entrada de aire (aerofagia) y dificulta la digestión.
- **Evita hablar mientras comes:** Hablar mucho o reírse comiendo aumenta la deglución de aire.
- **Procura no tomar bebidas con gas o muy frías:** Pueden hinchar el estómago y generar más gases.
- **No te llenes demasiado:** Comer hasta estar “a reventar” ralentiza la digestión.
- **Evita comidas muy grasas o muy condimentadas** si eres propenso o propensa a tener gases o digestiones pesadas.

### HÁBITOS DESPUÉS DE COMER:

- **No te acuestes justo después de comer:** Espera al menos 1–2 horas. Acostarte impide un buen vaciado gástrico y si lo haces túmbate de lado izquierdo.
- **Camina un poco tras la comida:** Un paseo suave estimula el tránsito intestinal.
- **Evita hacer esfuerzos físicos intensos justo después de comer.**

### OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS:

- **Evita los chicles y caramelos sin azúcar:** Suelen contener sorbitol o manitol, que fermentan y producen gases.
- **Cuidado con alimentos flatulentos:** Col, brócoli, legumbres, cebolla o lácteos (en intolerantes) pueden causar meteorismo.
- **Revisa medicamentos si el paciente toma varios:** Algunos (como antiácidos, antibióticos o AINEs) pueden afectar la digestión o generar gases.
- **Evita el tabaco y el alcohol:** Irritan la mucosa digestiva y alteran la motilidad intestinal.

**Verena Valero**

Técnico en Farmacia y Divulgadora.

 Fundadora de Técnico en Farmacia 2.0. y la Botica de Verena.

 [www.laboticadeverena.com](http://www.laboticadeverena.com)