

# \*\*Distensión Abdominal\*\*

La distensión abdominal es una sensación de aumento del tamaño o hinchazón en el abdomen, a menudo acompañada de malestar, dolor o sensación de plenitud. Este síntoma es común y puede ser resultado de diversas causas, desde factores benignos y temporales hasta condiciones médicas subyacentes más serias.

—

## ### Fisiología de la Distensión Abdominal

La distensión puede deberse a un aumento de gas en el tracto gastrointestinal, acumulación de líquidos, inflamación o presencia de masas. Los mecanismos principales incluyen:

### 1. Aumento de Gas Intestinal:

1. **Aerofagia:** Ingestión excesiva de aire al comer o beber.
2. **Producción de Gas por Bacterias Intestinales:** Fermentación de carbohidratos no digeridos en el colon.

### 2. Alteraciones en la Motilidad Intestinal:

1. **Transito Intestinal Lento:** Retención de gas y heces.
2. **Síndrome del Intestino Irritable (SII):** Cambios en la motilidad y sensibilidad intestinal.

### 3. Acumulación de Líquidos:

1. **Ascitis:** Acumulación de líquido en la cavidad peritoneal.
2. **Edema Generalizado:** Asociado a insuficiencia cardíaca o renal.

### 4. Inflamación o Crecimiento de Órganos:

1. **Hepatomegalia:** Aumento del tamaño del hígado.
2. **Esplenomegalia:** Aumento del tamaño del bazo.

### 5. Presencia de Masas o Tumores:

1. **Quistes Ováricos, Miomas Uterinos, Tumores Abdominales.**

—

## ### Causas Comunes de la Distensión Abdominal

### 1. Trastornos Funcionales:

1. **Síndrome del Intestino Irritable (SII):** Caracterizado por dolor abdominal, distensión y cambios en el hábito intestinal.
2. **Intolerancias Alimentarias:**
  1. **Intolerancia a la Lactosa:** Deficiencia de lactasa que conduce a la fermentación de lactosa no digerida.
  2. **Intolerancia al Gluten (Enfermedad Celíaca):** Reacción inmunológica al gluten que daña el intestino delgado.

## 2. Trastornos Digestivos:

1. **Dispepsia:** Indigestión o malestar estomacal después de comer.
2. **Gastritis y Úlceras Pépticas.**

## 3. Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado (SIBO):

1. Exceso de bacterias en el intestino delgado que fermentan alimentos y producen gas.

## 4. Obstrucciones Intestinales:

1. **Mecánicas:** Hernias, adherencias postquirúrgicas, tumores.
2. **Paralíticas:** Íleo paralítico donde los movimientos intestinales están disminuidos o ausentes.

## 5. Trastornos Ginecológicos:

1. **Quistes Ováricos, Miomas Uterinos, Endometriosis.**

## 6. Ascitis:

1. Asociada a cirrosis hepática, insuficiencia cardíaca congestiva, síndrome nefrótico.

## 7. Malabsorción:

1. Incapacidad para absorber nutrientes, grasas o carbohidratos adecuadamente.

## 8. Hábitos Alimentarios:

1. **Consumo de Alimentos Flatulentos:**
  1. Legumbres, brócoli, coliflor, bebidas carbonatadas.
2. **Ingesta Rápida de Alimentos:**
  1. Comer rápidamente puede aumentar la ingestión de aire.

### ### Síntomas Asociados

#### - Sensación de Hinchazón o Plenitud Abdominal. - Dolor o Malestar Abdominal:

1. Puede ser difuso o localizado.

#### - Eructos y Flatulencias Aumentadas. - Náuseas o Indigestión. - Alteraciones en el Hábito Intestinal:

1. Diarrea, estreñimiento o alternancia de ambos.

#### - Aumento Visible del Tamaño Abdominal. - Pérdida o Ganancia de Peso Inexplicable.

### ### Diagnóstico

#### 1. Historia Clínica Detallada:

1. Evaluación de síntomas, duración y factores desencadenantes.

2. Antecedentes médicos, quirúrgicos y familiares.
3. Hábitos dietéticos y estilo de vida.

## 2. Examen Físico:

### 1. Inspección:

1. Observación de distensión, asimetrías, movimientos respiratorios.

### 2. Auscultación:

1. Evaluación de ruidos intestinales aumentados, disminuidos o ausentes.

### 3. Percusión:

1. Detección de timpanismo (gas) o matidez (líquido o masa).

### 4. Palpación:

1. Identificación de masas, dolor o defensa muscular.

## 3. Pruebas de Laboratorio:

### 1. Análisis de Sangre:

1. Hemograma, pruebas de función hepática, electrolitos.

### 2. Pruebas de Intolerancia Alimentaria:

1. Pruebas para lactosa, gluten.

## 4. Estudios de Imagen:

### 1. Radiografía Abdominal:

1. Evaluación de niveles hidroaéreos, obstrucciones.

### 2. Ecografía Abdominal:

1. Visualización de órganos y acumulación de líquidos.

### 3. Tomografía Computarizada (TC):

1. Detalle anatómico para identificar masas, inflamación o lesiones.

### 4. Resonancia Magnética (RM):

1. Evaluación detallada de tejidos blandos.

## 5. Procedimientos Endoscópicos:

### 1. Endoscopia Digestiva Alta o Colonoscopia:

1. Visualización directa del tracto gastrointestinal.

## 6. Pruebas Funcionales:

### 1. Estudios de Motilidad Intestinal.

### 2. Pruebas de Aliento:

1. Detección de SIBO o intolerancia a la lactosa.

—

## ### Tratamiento

El abordaje terapéutico depende de la causa subyacente identificada.

### ### 1. Modificaciones Dietéticas:

#### - Dieta Baja en FODMAPs:

1. Reducir alimentos fermentables que pueden producir gas.

**- Evitar Alimentos Flatulentos:**

1. Legumbres, brócoli, coles de Bruselas, bebidas carbonatadas.

**- Incorporar Probióticos:**

1. Ayudan a equilibrar la flora intestinal.

**- Comer Despacio y Masticar Bien:**

1. Reduce la aerofagia y mejora la digestión.

**#### 2. Medicación:**

**- Antiespasmódicos:**

1. Alivian los espasmos intestinales y el dolor.

**- Carminativos:**

1. Simeticona para reducir el gas intestinal.

**- Laxantes o Antidiarreicos:**

1. Según sea necesario para regular el tránsito intestinal.

**- Antibióticos:**

1. En casos de SIBO, bajo prescripción médica.

**- Enzimas Digestivas:**

1. Lactasa para intolerancia a la lactosa.

**#### 3. Tratamiento de Condiciones Subyacentes:**

**- Enfermedad Celíaca:**

1. Dieta libre de gluten.

**- Ascitis:**

1. Restricción de sodio, diuréticos, paracentesis si es necesario.

**- Obstrucciones Intestinales:**

1. Intervención quirúrgica en casos de obstrucción mecánica.

**#### 4. Terapias Complementarias:**

**- Actividad Física Regular:**

1. Mejora la motilidad intestinal y reduce la distensión.

### - Técnicas de Relajación:

1. Yoga, meditación para manejar el estrés que puede afectar el intestino.

### - Acupuntura:

1. Puede aliviar síntomas en algunos casos.

—

### ### Prevención y Manejo a Largo Plazo

#### - Educación Alimentaria:

1. Identificar y evitar alimentos que desencadenan síntomas.

#### - Hidratación Adecuada:

1. Beber suficiente agua para facilitar la digestión.

#### - Evitar Hábitos que Aumentan la Aerofagia:

1. No fumar, evitar chicles y bebidas con pajitas.

#### - Regularidad en los Horarios de Comida:

1. Mantener horarios consistentes puede ayudar a la función intestinal.

#### - Seguimiento Médico Regular:

1. Control de condiciones crónicas y ajuste de tratamientos.

—

### ### Cuándo Buscar Atención Médica

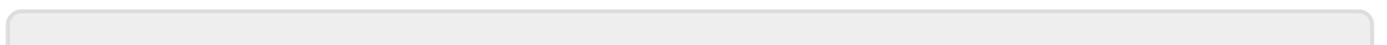
Debe consultar a un profesional de la salud si experimenta:

**- Distensión Abdominal Persistente o Recurrente. - Dolor Abdominal Severo o que Aumenta de Intensidad. - Pérdida de Peso Inexplicable. - Fiebre, Náuseas o Vómitos Persistentes. - Sangrado Rectal o Heces Oscuras. - Cambios Significativos en el Hábito Intestinal.**

—

### ### Conclusión

La distensión abdominal es un síntoma común que puede tener múltiples causas. Un enfoque integral que incluye la identificación de factores desencadenantes, modificaciones en el estilo de vida y tratamiento médico adecuado puede aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Es esencial consultar a un profesional de la salud para un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento personalizado.



From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea ISSN 1988-2661**

Permanent link:

[https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=distension\\_abdominal](https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=distension_abdominal)

Last update: **2025/05/04 00:01**

