

****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://neurosurgerywiki.com/wiki/> - **Neurosurgery Wiki**

Permanent link:

https://neurosurgerywiki.com/wiki/doku.php?id=distension_abdominal

Last update: **2025/03/10 15:09**

