

Gastrointestinal Diagnostic Centers

www.browardgi.com

954 963-0888



Flatulence (Gas) *Flatulencia (Gas)*

Everyone has gas. Burping or passing gas through the rectum is normal. Because it is embarrassing to burp or pass gas, many people believe they pass gas too often or have too much gas. It is rare for a person to have too much gas. Most of the time gas is odorless. The odor comes from sulfur made by bacteria in the large intestine. Sometimes gas causes bloating and pain. Not everyone has these symptoms. *Todas las personas tienen gas. Eructar o expulsar gas por el recto es una función normal del cuerpo. Sin embargo, es raro que una persona tenga demasiado gas. La mayor parte del tiempo, el gas es inodoro. El olor viene del azufre producido por bacterias en el intestino grueso. A veces, el gas causa hinchazón y dolor. No todas las personas presentan esos síntomas.*

Gas is formed in the intestines by the action of **bacteria** as food is being digested. Gas is also called **flatus** or **flatulence**, and is passed through the intestine and out the body through the rectum. **Gas** es formado en el intestino causado por **bacteria** a medida que la comida es digerida. Gases o peos viajan por el intestino hasta llegar al recto. De esta forma su cuerpo se deshace de ellos.



POINTS PUNTOS

Everyone has gas. *Todos tenemos gases.*

Changing what you eat and drink can help prevent or relieve gas. *Un cambio en las comidas y la bebidas puede ayudar a prevenir o aliviar la acumulación de gas.*

Passing gas frequently is normal. *El gas pasajero es con frecuencia normal.*

Cut down on the foods that cause gas. *Reduzca los alimentos que le causen gas.*

TIPS SUGERENCIAS

Drink plenty of water. Try not to drink soda and beer. *Beba mucha agua. Trate de no beber la soda y la cerveza.*

Eat slower and chew more to cut down on the amount of air you swallow when you eat. Avoid chewing gum. Don't smoke. Make sure your dentures fit properly. *Coma más lento y mastique mejor para reducir la cantidad de aire que usted traga cuando come. Evite el chicle. No fume.*

Keep a diet diary. *Mantenga un diario sobre su dieta.*

CAUSES LAS CAUSAS

- Beans *Frijoles*
- Broccoli, cabbage, brussels sprouts, onions, artichokes, asparagus *El brocoli, la col, las cebollas, la alcachofa, el espárrago*
- Pears, apples, peaches *Las peras, las manzanas, los melocotones*
- Whole grains, whole wheat, bran *Los granos enteros, el trigo integral, el salvado*
- Soft drinks, fruit drinks *Los refrescos, de fruta*
- Milk, milk products, cheese, ice cream *Los productos lácteos, como la leche, el queso, el helado*
- Packaged foods that have lactose in them (bread, cereal, salad dressing) *Los alimentos empacados que tienen lactosa en ellos (pan, el cereal, el aliño)*
- Dietetic foods, sugar free candies and gums *Los alimentos dietéticos, las mentas y las gomas de mascar*