

Colostomía: ¿Cómo reducir la expulsión de gases y el mal olor?

El tracto digestivo contiene aproximadamente 200 ml de gas(1), el cual proviene principalmente de dos fuentes: deglución de aire ambiental y fermentación de alimentos por parte de bacterias intestinales.

A diferencia de personas con tracto intestinal intacto, los pacientes ostomizados no pueden controlar de forma voluntaria la eliminación de gases, lo que constituye una preocupación frecuente que en muchas ocasiones afecta su calidad de vida(2). Es interesante tener en cuenta el tiempo entre el consumo de un alimento y la eliminación de gases: en pacientes colostomizados este proceso suele tardar entre unas 6-8 horas, mientras que en ileostomizados suele tardar entre unas 2-4 horas.

Existen diversas técnicas que pueden ayudar a disminuir estas molestias como utilizar varias capas de ropa, ejercer presión leve sobre el estoma cuando se anticipa la expulsión de un flato, tomar medicamentos anti flatulentos o realizar modificaciones dietéticas.

El consumo de cierto tipo de alimentos se relaciona con el aumento en la producción de flatos y olor desagradable. El carbohidrato refinosa (presente en el repollo, granos, brócoli, coliflor, coles de bruselas y espárragos) es pobremente digerido y conduce a la formación de gas a través de su fermentación por bacterias colónicas. El consumo de almidón y de fibra soluble (salvado de avena, guisantes y la mayoría de la fruta) también puede contribuir a la producción de gas intestinal. A su vez, el consumo de patata, maíz y pasta puede generar flatulencia, mientras que el consumo de arroz no se ha relacionado con este efecto.

Además, hay que tener en cuenta que el consumo de bebidas carbonatadas, la masticación de chicle, el hábito tabáquico y beber a través de pajita son todos factores que incrementan la formación de gas por lo que deben evitarse.

La siguiente lista contiene alimentos cuyo consumo se ha relacionado con la generación de flatulencia y mal olor, por lo que evitarlos puede ayudar a mejorar la calidad de vida en pacientes con ostomías digestivas(3).



Alimentos que incrementan el mal olor

Alimentos que aumentan la producción de gas

Granos		Brócoli		Granos		Productos lácteos	
Espárragos		Coliflor		Rábano		Espinaca	
Repollo		Huevos		Guisantes		Champiñones	
Cerdo		Cebolla		Pepino		Maíz	
Coles de Bruselas		Espinacas		Repollo		Coliflor	
Pescado				Coles de Bruselas		Brócoli	

Bibliografía

1. Lasser RB, Bond JH, Levitt MD. The role of intestinal gas in functional abdominal pain. *N Engl J Med.* 1975;293(11):524-526. doi:10.1056/NEJM197509112931103.
2. Liao C, Qin Y. Factors associated with stoma quality of life among stoma patients. *Int J Nurs Sci.* 2014;1(2):196-201. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.05.007.
3. Floruta C V. Dietary choices of people with ostomies. *J Wound Ostomy Continence Nurs.* 2001;28(1):28-31. doi:10.1067/mjw.2001.112079.

Dra. Mariana Campderá
Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.