

MANEJO DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿Qué Es Intolerancia a la Lactosa?

La lactosa es un azúcar de los productos lácteos como el queso y la leche. La lactasa, una enzima del intestino, digiere la lactosa. Si no hay suficiente lactasa, se presenta intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa es común. Ésta afecta a casi 50 millones de americanos. Casi la mitad de los bebés que tienen diarrea persistente la tienen. Cualquier persona puede padecerla, pero es más común en las personas afroamericanas, las asiáticas, y las mexicoamericanas.

¿Cuál Es la Causa de la Intolerancia a la Lactosa?

Las células que producen la enzima lactasa pueden dañarse debido a lesiones o enfermedades, y no producir suficiente lactasa. En casos raros, los niños nacen con una deficiencia enzimática y no pueden producir lactasa.

¿Cuáles Son los Síntomas de la Intolerancia a la Lactosa?

La mayoría de los síntomas se presentan en 30 minutos a 2 horas después de consumir productos lácteos. Estos pueden ser dolor de estómago y cólicos, distensión abdominal, náusea, diarrea, gas, malestar, y gruñidos en el estómago (vientre). Los niños tienen síntomas un poco diferentes: diarrea espumosa, salpullido, crecimiento y desarrollo lento, y algunas veces vómito.

¿Cómo Se Diagnostica la Intolerancia a la Lactosa?

El médico toma la historia médica y hace un examen físico. Se realizan pruebas para medir la absorción de la lactosa en el tracto digestivo. Estas pruebas son la prueba de tolerancia a la lactosa, la prueba de hidrógeno en el aliento (la más exacta), y la prueba de acidez de las heces

(para los niños). En casos raros, es posible que sea necesario tomar una muestra pequeña de tejido (biopsia) del intestino para estudiarla cuando el diagnóstico no es claro.

¿Cuál Es el Tratamiento para la Intolerancia a la Lactosa?

Lo bebés y los niños pequeños no deben consumir alimentos que contengan lactosa. Los niños mayores y los adultos usualmente no tienen que evitar la lactosa completamente pero deben determinar la cantidad que pueden consumir basándose en los síntomas después de ingerir la lactosa. Las pastillas de calcio y de vitamina D pueden ser necesarias para reemplazar lo que

¿Cuál Es el Tratamiento para la Intolerancia a la Lactosa?

Normalmente se obtiene de la leche. El calcio es muy importante para los niños, los adolescentes, y las mujeres embarazadas, o que están amamantando, y las mujeres post-menopáusicas. En vez de pastillas de calcio, es posible consumir más alimentos ricos en calcio, como lo camarones, el brócoli, y las verduras de hojas verdes. Existen medicinas sin receta médica que contienen la enzima lactasa (en gotas o masticables). Las gotas pueden mezclarse con la leche. Las tabletas masticables ayudan a las personas a digerir los alimentos sólidos.

Los síntomas tardan cerca de 3 semanas en desaparecer una vez que se interrumpe el consumo productos lácteos.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Intolerancia a la Lactosa

- ✓ **DEBE** consumir suficiente calcio y vitamina D, en la dieta o por medio de suplementos.

Lea las etiquetas para ver si los alimentos contienen lactosa o si tienen mucha vitamina D y calcio. Los alimentos ricos en calcio son el brócoli, la col, las verduras, las ostras, y los pescados de huesos blandos (salmón, sardinas).

- ✓ **DEBE** informar al médico acerca de las medicinas que toma. Algunas contienen lactosa.
- ✓ **DEBE** considerar amamantar al bebé si tiene historia familiar de intolerancia a la lactosa.
- ✓ **DEBE** dar al bebé fórmula de soya, no de leche.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si una dieta libre de leche no alivia los síntomas.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si el niño no sube de peso o si rehúsa los alimentos o la fórmula.
- ⊗ **NO DEBE** ingerir alimentos que contienen lactosa oculta. Estos alimentos son los panes o productos de panadería, las papas instantáneas, los cereales procesados para el desayuno, las bebidas para el desayuno, la margarina, las carnes frías, los aderezos para la ensalada, los caramelos, y los preparados para los panqueques, los panecillos, y las galletas.
- ⊗ **NO DEBE** tomar medicinas a base de lactosa.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American College of Gastroenterology: Tel: (703) 820-7400; Website:
<http://www.acg.gi.org>
- National Digestive Diseases Information Clearinghouse: Tel: (800) 891-5389; Website:
<http://www.niddk.nih.gov/health/digest/nddic.htm>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.