

# Comprendiendo la intolerancia a la lactosa: un desafío cotidiano para muchos uruguayos

Salud



Publicada el: 16/12/24	Visitas: 152
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 66	Puntaje: 4.5

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/comprendiendo-la-intolerancia-a-la-lactosa-un-desafio-cotidiano-para-muchos-uruguayos\\_11643.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/comprendiendo-la-intolerancia-a-la-lactosa-un-desafio-cotidiano-para-muchos-uruguayos_11643.php)

## COMPRENDIENDO LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA: UN DESAFÍO COTIDIANO PARA MUCHOS URUGUAYOS

*Salud*

*Comprendiendo la intolerancia a la lactosa: un desafío cotidiano para muchos uruguayos*

**Intolerancia a la lactosa: un reto diario que enfrentan numerosos uruguayos.**

# **Intolerancia a la Lactosa: Una Condición Común y su Manejo**

La intolerancia a la lactosa es una condición que afecta a personas de todas las edades, aunque su prevalencia puede variar según la etnia y la región geográfica.

A continuación, se presentan los aspectos más relevantes sobre esta afección, incluyendo sus causas, síntomas, diagnóstico, manejo y prevención.

## **Causas de la Intolerancia a la Lactosa**

Esta condición se origina por la deficiencia de lactasa, la enzima encargada de descomponer la lactosa en glucosa y galactosa en el intestino delgado. Con el paso del tiempo, especialmente al llegar a la adultez, la producción de lactasa puede disminuir, generando dificultades para digerir productos lácteos. Además, ciertas enfermedades gastrointestinales pueden afectar la producción de esta enzima, provocando intolerancia a la lactosa.

## **Síntomas Asociados**

Los síntomas suelen manifestarse entre 30 minutos y 2 horas después del consumo de alimentos o bebidas que contienen lactosa. Los signos más comunes incluyen: Dolor abdominal Hinchazón y gases Diarrea Náuseas, que en ocasiones pueden llevar al vómito La severidad de los síntomas varía entre individuos, dependiendo de la cantidad de lactosa consumida y del nivel de deficiencia de lactasa.

## **Diagnóstico de la Intolerancia a la Lactosa**

El diagnóstico generalmente se establece mediante un análisis de la historia clínica del paciente y pruebas específicas.

Las más comunes incluyen: Prueba de Hidrógeno en el Aliento: Mide la cantidad de hidrógeno en el aliento tras el consumo de lactosa; un aumento indica que la lactosa no se ha digerido adecuadamente.

Prueba de Tolerancia a la Lactosa: Implica la ingestión de un líquido con lactosa y la medición de los niveles de glucosa en sangre.

Análisis de Heces: En bebés y niños pequeños, se analiza la acidez de las heces, ya que la lactosa no digerida puede fermentar y producir ácidos.

## **Manejo de la Intolerancia a la Lactosa**

El manejo de esta condición se enfoca principalmente en la modificación de la dieta.

Algunas estrategias útiles incluyen: Eliminar los productos que contienen lactosa.

Optar por leches y productos lácteos procesados con bajo contenido de lactosa. Tomar suplementos de lactasa antes de consumir lácteos para facilitar la

digestión.

## **Impacto en la Calidad de Vida**

La intolerancia a la lactosa puede afectar significativamente la calidad de vida, ya que las restricciones dietéticas pueden generar preocupaciones nutricionales, especialmente en relación al calcio y la vitamina D, nutrientes abundantes en los productos lácteos.

Se recomienda buscar fuentes alternativas como vegetales de hojas verdes, pescados, legumbres y alimentos fortificados.

## **Prevención y Estrategias de Manejo**

Aunque no hay métodos comprobados para prevenir la intolerancia a la lactosa, algunas estrategias pueden ayudar en su manejo.

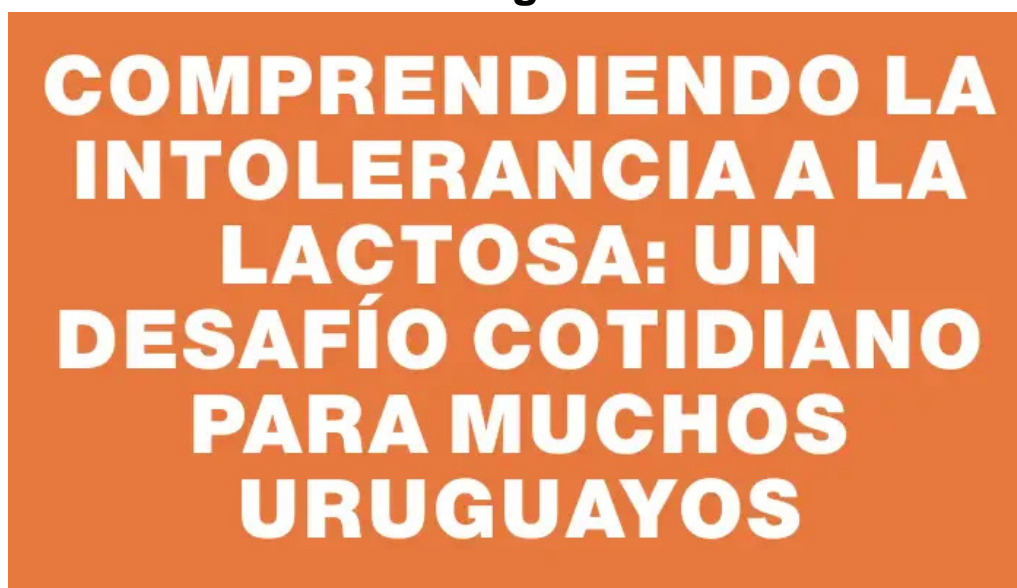
Introducir gradualmente productos lácteos en la dieta podría permitir que algunas personas desarrollen una mayor tolerancia.

Asimismo, es esencial leer las etiquetas de los alimentos, ya que muchos productos procesados pueden contener lactosa.

En conclusión, la intolerancia a la lactosa es una condición manejable que requiere atención y ajustes dietéticos para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Fuente: Grupo R Multimedia

## **Imágenes**



*Comprendiendo la intolerancia a la lactosa un desafío cotidiano para muchos uruguayos*

## **Tags**

*lactosa, algunas, afectar, deficiencia, estrategias, lactasa, alimentos, calidad, consumo,*

## Noticias relacionadas

**4.9 \*** *Se dieron a conocer iniciativas sobre hierro y carnes en el contexto del convenio establecido entre el Mides y el Inac*

**3.7 \*** *El Dr. Ricardo Diez analiza cómo los ultraprocesados impactan nuestra salud*

**3.6 \*** *En China, el consumo muestra una diversidad creciente y fascinante*

**3.5 \*** *Dr. Ricardo Diez aborda la hipoglucemia en pacientes diabéticos: causas y prevención*

**4.0 \*** *El consumo de carne en Uruguay alcanza su mayor nivel en dos años consecutivos*

**4.8 \*** *Día Internacional de la Diabetes: una realidad que afecta a 300.000 uruguayos y merece nuestra atención*

**4.8 \*** *Más de 370.000 uruguayos enfrentan dificultades con el consumo de alcohol*

**3.8 \*** *Las sustancias más populares entre los uruguayos: alcohol, tabaco y marihuana*

**4.2 \*** *Inician operativos de control bromatológico en ferias para asegurar la calidad de los alimentos*

**4.8 \*** *Lorena Quintana plantea dudas sobre la venta de cannabis: "Es una decisión irresponsable, ¿qué futuro nos espera en 20 años?"*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas

Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales

Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo