

Lo que usted debe saber sobre

la intolerancia a la lactosa

(What you need to know about lactose intolerance)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre la intolerancia a la lactosa

(What you need to know about lactose intolerance)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Índice

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?	1
¿Quiénes desarrollan intolerancia a la lactosa?	2
¿Cuáles son los síntomas de la intolerancia a la lactosa?	4
¿Cómo se diagnostica la intolerancia a la lactosa?	5
¿Qué debo hacer si creo que mi hijo es intolerante a la lactosa?	6
¿Cómo puedo controlar la intolerancia a la lactosa?	6
¿Cómo puedo saber si un alimento contiene lactosa?	8
¿Cómo puedo obtener el calcio que necesita mi cuerpo?	12
Puntos para recordar	14
Esperanza a través de la investigación	15
Cómo obtener más información	16
Agradecimientos	16

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que usted tiene problemas para digerir la lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los productos lácteos. El intestino delgado necesita la enzima lactasa para descomponer la lactosa. En la intolerancia a la lactosa, usted puede sentir malestar cuando come o bebe algo que contiene lactosa debido a que usted no tiene suficiente enzima lactasa.



¿Quiénes desarrollan intolerancia a la lactosa?

Muchas personas tienen problemas para digerir la lactosa. Algunas personas tienen intolerancia a la lactosa desde la niñez. En otras, los problemas comienzan durante la adolescencia o adultez. La intolerancia a la lactosa es poco común en los bebés. Los bebés prematuros pueden ser intolerantes a la lactosa por un tiempo corto después de haber nacido.

La intolerancia a la lactosa es común en ciertas partes del mundo. Ciertos grupos raciales son más propensos a ser intolerantes a la lactosa:

- los asiáticoamericanos
- los africanoamericanos
- los nativoamericanos
- los hispanos/latinos
- las personas con ascendencia del sur de Europa

Las personas con ascendencia del norte de Europa son menos propensas a ser intolerantes a la lactosa.

Si hay daño en el intestino delgado, éste puede producir menos enzima lactasa, lo que ocasiona intolerancia a la lactosa. Puede haber daño en el intestino delgado por

- enfermedades como la enfermedad celíaca y la enfermedad de Crohn
- infecciones
- cirugía
- lesiones

¿Cuáles son los síntomas de la intolerancia a la lactosa?

Si usted tiene intolerancia a la lactosa, podría sentir malestar después de comer o beber leche y productos lácteos.

También podría tener

- cólico o dolor abdominal, la zona entre el pecho y las caderas
- hinchazón o distensión en el abdomen
- gases
- diarrea
- náuseas

Ciertas afecciones pueden causar los mismos síntomas. Si usted presenta estos síntomas después de haber comido o bebido leche o productos lácteos, consulte a su médico.



¿Cómo se diagnostica la intolerancia a la lactosa?

Para saber si usted tiene intolerancia a la lactosa, su médico le hará preguntas sobre los síntomas que presenta. El médico puede pedirle que deje de comer o beber leche o productos lácteos para ver si los síntomas mejoran.

El médico puede realizar las siguientes pruebas para confirmar el diagnóstico:

- **Pruebas de aliento.** Usted tomará una bebida dulce que contenga lactosa. Luego examinarán su aliento para ver si usted digirió la lactosa.
- **Prueba de heces.** Se pueden examinar sus heces para ver si usted digiere la lactosa. Las heces son los desechos que pasan a través del recto como una evacuación intestinal. La prueba de heces por lo general se usa en los bebés para saber si tienen intolerancia a la lactosa.



¿Qué debo hacer si creo que mi hijo es intolerante a la lactosa?

Antes de hacer cualquier cambio en la dieta de su hijo, consulte con el médico. Aunque la intolerancia a la lactosa es más común en adultos, los niños pueden ser intolerantes a la lactosa.

¿Cómo puedo controlar la intolerancia a la lactosa?

Usted puede hacer cambios en la dieta para controlar sus síntomas. La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa no tienen que dejar de comer o beber leche o productos lácteos. Es posible que usted pueda tolerar la leche y los productos lácteos si

- bebe pequeñas cantidades de leche—4 onzas o menos—a la vez
- bebe pequeñas cantidades de leche con las comidas



- añade pequeñas cantidades de leche y productos lácteos a su dieta y ve cómo se siente
- come productos lácteos que son más fáciles de digerir para las personas con intolerancia a la lactosa, como el yogur y los quesos duros, como el cheddar y el suizo

También puede usar productos de venta libre que pueden ayudarle a digerir la leche y los productos lácteos. Usted puede

- tomar una pastilla que contiene la enzima lactasa, cuando coma alimentos que contienen lactosa
- poner gotas de lactasa líquida en los productos lácteos líquidos

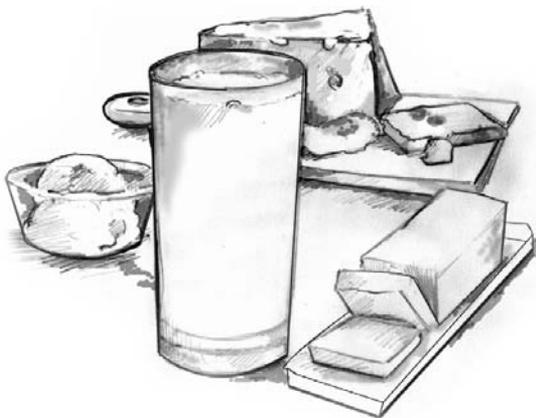
También puede comprar leche y productos lácteos sin lactosa y bajos en lactosa en el supermercado. Estos productos tienen los mismos nutrientes y ventajas que la leche normal.



¿Cómo puedo saber si un alimento contiene lactosa?

La lactosa se encuentra en la leche y en todos los productos lácteos, como

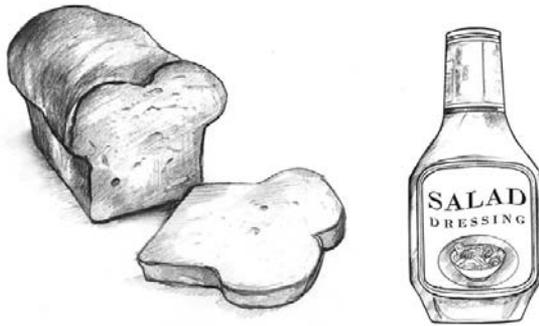
- helado (nieve)
- crema
- mantequilla
- queso
- requesón
- yogur



Las personas con intolerancia a la lactosa casi nunca tienen molestias con cantidades pequeñas de lactosa. Algunos alimentos en caja, enlatados, congelados, empacados y preparados pueden tener cantidades pequeñas de lactosa. Estos alimentos incluyen

- panes y otros productos horneados
- waffles, panqueques, bizcochos, galletas y las mezclas para prepararlos
- alimentos preparados o congelados tales como rosquillas, waffles y panqueques congelados, pasteles de tostadora y pastelitos
- cereales en caja
- papas, sopas instantáneas y bebidas para el desayuno
- papitas fritas, totopos o tortillas de maíz y otros refrigerios empacados
- carnes preparadas, como tocino, chorizo, perros calientes y fiambres
- margarina
- aderezo para las ensaladas

- sustitutos de leche en líquido y en polvo
- proteínas en polvo y en barra
- caramelos (dulces)
- crema para el café sin lácteos en polvo o líquido
- cremas batidas sin lactosa



Cuando lea las etiquetas de los alimentos, busque las palabras de la lista a continuación que indican que el alimento contiene lactosa:

- leche (milk)
- lactosa (lactose)
- suero (whey)
- requesón (curd)
- productos lácteos (milk by-products)
- sólidos de leche (dry milk solids)
- leche en polvo desnatada (nonfat dry milk powder)



¿Cómo puedo obtener el calcio que necesita mi cuerpo?

La leche y los productos lácteos son las fuentes más comunes de calcio. El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para tener huesos y dientes fuertes. Si usted es intolerante a la lactosa, asegúrese de recibir suficiente calcio todos los días.

Otros alimentos que contienen calcio son

- el salmón enlatado o las sardinas con huesos
- el brócoli y otras hortalizas de hojas verdes
- las naranjas
- las almendras, la nuez del Brasil y los frijoles secos
- la leche de soya y el tofu
- productos con calcio añadido, como el jugo de naranja

Para absorber el calcio, su cuerpo necesita vitamina D. Asegúrese de comer alimentos que contengan vitamina D, como los huevos, el hígado y ciertos tipos de pescado como el salmón y el atún. Además, recibir suficiente sol ayuda al cuerpo a producir vitamina D.

La vitamina D se añade a ciertas leches y productos lácteos. Si usted puede beber cantidades pequeñas de leche o comer yogur, elija las variedades que contienen vitamina D añadida.

Es difícil recibir la cantidad suficiente de vitamina D aun cuando coma o beba leche o productos lácteos. Hable con su médico sobre cómo obtener suficiente calcio y vitamina D en su dieta. También pregúntele si debe tomar un suplemento para recibir suficiente calcio, vitamina D, u otros nutrientes.

Puntos para recordar

- La intolerancia a la lactosa significa que usted tiene problemas para digerir la lactosa.
- Si usted tiene intolerancia a la lactosa, podría sentir malestar después de comer o beber leche y productos lácteos.
- Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar pequeñas cantidades de leche—4 onzas o menos—a la vez, especialmente a la hora de comer.
- Es posible que usted pueda añadir gradualmente pequeñas cantidades de leche y productos lácteos a su dieta.
- Usted puede usar productos de venta libre que pueden ayudar a digerir la leche y los productos lácteos.
- Si usted es intolerante a la lactosa, asegúrese de recibir suficiente calcio todos los días. Hable con su médico sobre cómo obtener suficiente calcio en su dieta. Pregúntele si debe tomar un suplemento de calcio.

Esperanza a través de la investigación

Los investigadores han identificado los genes que causan la intolerancia a la lactosa. Ellos están trabajando para desarrollar una prueba genética. Esta prueba será más simple y acertada que las pruebas actuales. Ayudará a los médicos a distinguir entre enfermedades con síntomas parecidos a los de la intolerancia a la lactosa, como el síndrome del intestino irritable.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes de que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Academy of Nutrition and Dietetics

120 South Riverside Plaza, Suite 2000

Chicago, IL 60606-6995

Internet: www.eatright.org

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217-8076

Teléfono: 1-888-964-2001 ó 414-964-1799

Fax: 414-964-7176

Correo electrónico: iffgd@iffgd.org

Internet: www.iffgd.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. Esta publicación fue revisada por Rachel Fisher, M.S., M.P.H., R.D., y Jean Pennington, Ph.D., Division of Nutrition Research Coordination, NIDDK.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre las enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



NIH Publication No. 12-2751S
Septiembre 2012



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.