


[Home](#) > [Patient Info](#) > [Diet and Medication](#) > Lactose Intolerance (Spanish)

# Lactose Intolerance (Spanish)

## Resumen

- La intolerancia a la lactosa es cuando **no se puede digerir mucha lactosa**, que es **el azúcar principal en la leche**. 
- La intolerancia a la lactosa es **debido a escasez de la enzima lactasa**, que normalmente producen las células del revestimiento del intestino delgado. La lactasa descompone el azúcar de la leche a formas más simples para que pueda ser impulsada hacia el flujo sanguíneo.
- Los síntomas comienzan más o menos entre **30 minutos a dos horas después de consumir o beber alimentos que contienen lactosa** (principalmente productos lácteos). El nivel de severidad de los síntomas varía basándose en la cantidad de lactosa que usted puede manejar.
- Para la mayoría de las personas, la intolerancia a la lactosa **se desarrolla con el paso de los años**.
- Los síntomas pueden comenzar años después de terminada la niñez.
- Cerca de 50 millones de adultos en los Estados Unidos padecen de intolerancia a la lactosa.
- La intolerancia a la lactosa por lo regular tiene causas genéticas, lo cual significa que usted nace con ella, y no se quita.
- A veces, la intolerancia a la lactosa es provocada por algo diferente, por ejemplo, un virus o una infección que causa daño temporal al intestino delgado. Cuando usted sana de esas otras causas, a menudo puede volver a consumir lactosa.

## Síntomas comunes de la intolerancia a la lactosa

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa no son iguales para todas las personas. Los síntomas comunes son:

- Malestar estomacal.
- Calambres.
- Distensión abdominal.
- Gas.
- Diarrea (heces blandas).