

Cuestionario Intolerancia a la Lactosa

Introducción

El objetivo de este cuestionario no es diagnosticar ni descartar una posible enfermedad, sino que sólo busca tratar de orientar a quienes presentan malestares al consumir productos lácteos y sospechan que pueden padecer de algún grado de **intolerancia a la lactosa**.

Cuestionario

Por favor lea atentamente las [indicaciones \(link\)](#) que debe seguir antes de empezar a responder el cuestionario.

1.- ¿Presenta sensación de hinchazón abdominal o meteorismo, gases intestinales al consumir leche, yogurt o crema ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No, nada

mucho, intolerable

2.- ¿Presenta dolor abdominal al consumir leche, yogurt o crema?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No, nada

mucho, intolerable

3.- ¿Presenta ruidos intestinales molestos al consumir leche, yogurt o crema?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No, nada

mucho, intolerable

4.- ¿Tiene diarrea al consumir leche yogurt o crema?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No, nada

mucho, intolerable

5 ¿Presenta vómitos al consumir leche, yogurt o crema?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No, nada

mucho, intolerable

Si al contestar el cuestionario, la suma del puntaje de estos cinco síntomas es superior o igual a 7, usted tiene cerca del 80% de probabilidades de tener **Intolerancia a la Lactosa por lo que le recomendamos consultar con un especialista**.

Dos días previo a contestar el cuestionario, se sugiere disminuir el consumo los siguientes alimentos y suspender el uso de laxantes.

- Todo tipo de verduras, cocidas, crudas o en conserva.
- Todo tipo de fruta, incluyendo fruta fresca, seca, cocida en conserva o en mermelada.
- Cereales integrales (como salvado, avena, cereales para el desayuno, arroz integral).
- Pan integral, pan centeno, galletas integrales de soda o dulces, galletones con harinas integrales o avena.
- Leche y derivados lácteos.
- Bebidas gaseosas y jugos elaborados o en polvo; sólo tomar agua de la llave o agua mineral (con o sin gas).

Puede comer libremente:

- Todo tipo de carnes de vacuno, cordero, ave o pescado.
- Salame, jamón de pavo o cerdo.
- Huevo en cualquier forma de preparación.
- Arroz blanco, tallarines, fideos, sémola, maicena, chuño.
- Aceites de cualquier tipo, margarina.
- Pan blanco, pan de molde.
- Azúcar granulada y miel en forma moderada.
- Te, café, sopas (sin vegetales).

La noche anterior al examen:

- Se sugiere cenar antes de las 20.30 hrs
- Se sugiere cenar arroz (no integral) con carne de vacuno acompañada de agua mineral
- No debe comer nada más hasta terminado el examen
- Si fuma, no puede fumar después de las 23 hrs.

El día del examen:

- Debe estar en ayunas
- No debe fumar hasta haber terminado el examen

Después de dos horas de haber ingerido la leche conteste el cuestionario. Durante esas dos horas no consuma ningún alimento y permanezca en reposo.

***Referencias**

Development, validation, and applicability of a symptoms questionnaire for lactose malabsorption screening. F. Casellas, E. Varela, A. Aparici, M. Casaus, P. Rodríguez. Dig Dis Sci (2009) 54:1059–1065

The European lactase persistence genotype determines lactase persistence state and correlates with gastrointestinal symptoms in the Hispanic and Amerindian Chilean population: a case-control and population-based study. E. Morales, L. Azocar, X. Maúl, C. Pérez, J. Chianale, J. F. Miquel. BMJ Open 2011 (en prensa).