

NOTA DE PRENSA

Madrid, 5 de septiembre de 2012



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

La diarrea, un problema banal que puede ser grave si no se previene y trata a tiempo

- Los principales síntomas de la diarrea son el aumento de agua en las heces, acompañado en ocasiones de vómitos, fiebre, dolor de cabeza, pérdida de apetito, dolores musculares, retortijones, pérdida de control intestinal y malestar general.
- Si bien en la mayoría de las ocasiones es una alteración leve de corta duración (uno o dos días) a veces puede prolongarse más allá de cuatro semanas (diarrea crónica) e, incluso, ser un indicador de un problema más grave. No hay que olvidar que la diarrea es la principal causa de muerte infantil en los países en vías de desarrollo.
- La conocida como *diarrea del viajero* también constituye un problema de salud hoy en día por el elevado número de desplazamientos internacionales (especialmente a Latinoamérica, África y el sudeste asiático).
- SEFAC dedica la entrega de septiembre de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos desde la farmacia comunitaria para prevenir y tratar esta alteración.

En verano y con el aumento de los viajes al extranjero (especialmente a Latinoamérica, África y el sudeste asiático) es habitual la aparición de diarreas. **La diarrea es un síndrome producido principalmente por infecciones de bacterias, virus o parásitos, reacciones a algunos medicamentos (antibióticos), intolerancia a algunos alimentos y por enfermedades relacionadas con el estómago, el intestino delgado o el colon.** Sus principales síntomas son el aumento de agua en las heces, acompañado en ocasiones de vómitos, fiebre, dolor de cabeza, pérdida de apetito, dolores musculares, retortijones, pérdida de control intestinal y malestar general. Si bien en la mayoría de las ocasiones es una alteración leve de corta duración (uno o dos días) a veces puede prolongarse más allá de cuatro semanas (diarrea crónica) e, incluso, ser un indicador de un problema más grave. Además, no hay que olvidar que **la diarrea es la principal causa de muerte infantil en los países en vías de desarrollo.**

Por estos motivos, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica a esta alteración una nueva entrega de su serie *Recomendaciones SEFAC a la población*. Se trata de una nueva ficha a disposición de los profesionales y la población en general con recomendaciones destinadas a conocer y tratar de forma práctica este problema de salud.

En la información disponible en la ficha figuran consejos sobre:

- **Cómo rehidratarse en las primeras horas con diarrea** (hay que evitar ingerir alimentos sólidos, refrescos o batidos y utilizar solo soluciones de rehidratación oral en pocas cantidades).
- **Alimentos que hay que tomar a medida que avanza la recuperación** (hay que evitar la leche y las verduras verdes hasta una completa recuperación y tomar sopas de arroz, zanahoria, puré de patatas, huevos cocidos, carne de ave cocida sin piel, membrillo, yogur natural...).
- **Cuándo visitar al médico** (si la diarrea va acompañada de fiebre superior a 38°C, heces con sangre, dolor abdominal que no mejora con la deposición o signos de deshidratación como boca y lengua secas, somnolencia...).
- **Medicamentos** (no hay que utilizar antibióticos ni otros medicamentos para disminuir el movimiento intestinal sin que los prescriba el médico).

En los casos de viajes al extranjero (especialmente Latinoamérica, África y el sur de Asia) hay que seguir una serie de pautas para evitar la **diarrea del viajero**, que aparece por ingerir alimentos o aguas que contengan bacterias, virus o parásitos nocivos para el organismo. Las principales precauciones que hay que tomar en este caso son **no beber agua del grifo, no beber productos lácteos sin pasteurizar, no comer frutas o verduras sin pelar, no comer carne ni pescado crudos y no comer alimentos comprados en puestos ambulantes**. Además, es recomendable viajar con un botiquín que incluya sales de rehidratación oral, analgésicos, antidiarreicos y evitar baños en ríos o lagos que carezcan de suficiente garantía de calidad higiénica, así como informarse en los servicios de Sanidad Exterior sobre las vacunas necesarias.

La ficha de recomendaciones incluye también un apartado de preguntas frecuentes con información sobre las causas y síntomas de la diarrea, los tratamientos principales y sobre cómo reconocer la deshidratación en adultos y niños con señales como la sed, la orina oscura, piel reseca y el llanto sin lágrimas, etc.

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, se une a las **más de cincuenta fichas difundidas por SEFAC desde junio de 2008**. Las últimas entregas se han dedicado a insomnio, regeneración de la piel, cefaleas, picaduras de insectos, fotoprotección solar, psoriasis, Alzheimer, osteoporosis, hemorroides, dolor de pies e incontinencia urinaria y **están todas disponibles para su descarga en PDF en www.sefac.org/documentos**, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.800 asociados y ocho delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaillo en mvaillo@sefac.org / comunicacion@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

