



Consejos para prevenir y tratar la diarrea



De la banalidad a la gravedad

Después de comer, el aparato digestivo absorbe los nutrientes y líquidos de lo que hemos ingerido, y elimina el residuo de los alimentos en forma de heces, pasando éstas a través del recto hasta su expulsión final por el ano. Este proceso, llamado evacuación intestinal, se produce en un perfecto equilibrio entre la absorción de agua y electrolitos y su secreción. Pero cuando se produce una alteración en dicho proceso, bien porque se absorben menos líquidos o porque se eliminan más, el volumen de agua aumenta provocando unas heces más blandas, más frecuentes y de mayor peso. A este síndrome se le denomina diarrea. Aunque habitualmente suele ser leve, de corta duración (uno o dos días) y se soluciona simplemente con medidas de rehidratación y dieta progresiva (diarrea aguda), en ocasiones puede prolongarse más allá de cuatro semanas (diarrea crónica) y ser indicativa de un problema grave. En los países en vías de desarrollo es la principal causa de muerte infantil. En el mundo desarrollado, en cambio, es la conocida como diarrea del viajero la que más complicaciones nos suele ocasionar.



Recomendaciones

EN LAS PRIMERAS HORAS DE UNA DIARREA evite ingerir alimentos sólidos y tome sólo soluciones de rehidratación oral en pequeñas cantidades, de forma continua y a demanda. Estas soluciones, disponibles en su farmacia en distintos formatos, van a restituir los líquidos, sales y minerales perdidos en el proceso diarreico.

EN CASO DE UTILIZAR LAS PRESENTACIONES EN POLVO, se recomienda prepararlas con un litro de agua potable por sobre utilizado. No use agua hervida ni añada azúcar para endulzarla, conserve la solución en el frigorífico y deséchela veinticuatro horas después de su preparación.

EVITE UTILIZAR COMO SOLUCIÓN DE REHIDRATACIÓN remedios tales como refrescos de cola batidos o diluidos en agua o bebidas energéticas. En ambos casos el aporte en minerales (bicarbonato, sal y azúcar) es muy limitado respecto a las necesidades que en ese momento tiene el organismo.

A MEDIDA QUE VAYA MEJORANDO podrá ir reintroduciendo la alimentación mediante una dieta blanda. Los alimentos recomendados en la dieta astringente son: sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado; huevo pasado por agua, duro o en tortilla; pescados blancos frescos o congelados, tales como lenguado, rape o gallo cocidos o a la plancha; carne de ave cocida o a la plancha (sin piel); manzana asada, membrillo, plátano maduro; pan blanco tostado; infusiones claras de té o manzanilla edulcoradas con sacarina, yogur natural y queso fresco.

CUANDO VAYA REINTRODUciendo LA ALIMENTACIÓN tras la fase aguda, tenga en cuenta que las comidas deberán ser frecuentes pero poco copiosas, que es aconsejable masticar bien los alimentos o que éstos estén muy bien triturados para facilitar la digestión, y que deberá tomarlos a temperatura templada para no acelerar el tránsito intestinal.

HASTA UNA COMPLETA RECUPERACIÓN de una diarrea se recomienda no tomar leche, verduras de color verde (acelgas, espinacas, lechuga...), almendras, compotas, nueces, pan negro, grasas (incluyendo mantequilla, margarina y aceites), dulces, caramelos, chocolates, pastelería, azúcar, helados, bebidas muy frías, bebidas

refrescantes, aguas minero-medicinales con gas ni café.

ES MUY RECOMENDABLE QUE VISITE AL MÉDICO si presenta diarrea asociada a alguno de los siguientes síntomas: fiebre superior a 38,5° C (38° C en niños pequeños); heces que contienen sangre, mucosidad, pus o son de color negro; dolor abdominal que no mejora con la deposición; síntomas o signos de deshidratación (boca y lengua secas, somnolencia, disminución de la cantidad de orina); viaje reciente a un país extranjero; sospecha de reacción adversa a un medicamento; persistencia del cuadro tras tres días siguiendo las normas adecuadas (dos días en caso de niños y uno si es un bebé).

NO UTILICE ANTIBIÓTICOS NI MEDICAMENTOS para disminuir el movimiento intestinal (fundamentalmente la loperamida) sin que los prescriba su médico. El uso de antibióticos puede provocar la aparición de resistencias y en el caso de los medicamentos para disminuir el movimiento intestinal pueden reducir la capacidad defensiva del organismo.

EN VIAJES AL EXTRANJERO, especialmente si los destinos son Latinoamérica, África o Asia del Sur, debe tomar medidas para prevenir la diarrea del viajero, que aparece por ingerir alimentos o aguas que contengan bacterias, virus o parásitos nocivos para su organismo. Las principales precauciones son:

- No beba agua del grifo ni la use para cepillarse los dientes ni para hacer cubitos de hielo.
- No beba leche ni tome productos lácteos sin pasteurizar.
- No coma frutas o verduras a menos que puedan pelarse y lo haga usted mismo.
- No coma carne ni pescado crudos.
- No coma alimentos comprados a vendedores ambulantes.

OTRAS RECOMENDACIONES PARA LOS VIAJEROS a modo de prevención son: llevar un botiquín con sales de rehidratación oral, analgésicos y anti-diarreicos; evitar baños en piscinas, aguas de ríos o lagos que carezcan de suficiente garantía de calidad higiénica, e informarse en algún Servicio de Sanidad Exterior sobre las vacunas recomendables en función del destino elegido.

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son las principales causas de diarrea?

Infecciones producidas por bacterias, virus o parásitos; medicamentos (como los antibióticos), intolerancia a alimentos o enfermedades relacionadas con estómago, el intestino delgado o el colon.

¿Tiene tratamiento la diarrea?

Sí, la diarrea se trata mediante una combinación de medidas no farmacológicas y, en ocasiones, medicamentos.

La rehidratación oral constituye el pilar básico del tratamiento. Además, existen medicamentos antiinfecciosos y antidiarreicos que pueden resultar útiles en determinados casos, como por ejemplo la diarrea del viajero.

¿Cuáles son los principales objetivos del tratamiento?

Aliviar los síntomas y evitar las posibles complicaciones, en especial la deshidratación debido a la gravedad de sus consecuencias (especialmente en poblaciones de riesgo: niños y ancianos).

Si la deshidratación es el principal peligro, ¿cómo la puedo reconocer?

En adultos, las señales incluyen: tener sed, orinar con menos frecuencia de lo normal, presentar una orina oscura, tener la piel reseca y sensación de cansancio y mareo o desmayo. En los niños y bebés hay que vigilar ante síntomas como: tener boca y lengua secas, un llanto sin lágrimas, no mojar los pañales en un espacio de tres horas o más, presentar ojos, mejillas o zona blanda del cráneo hundidos, aparición de fiebre alta e irritabilidad o somnolencia mayor de lo habitual. Si pellizca suavemente la piel de una persona deshidratada, ésta no se alisa de nuevo al soltarla.

¿Qué síntomas suelen acompañar a la diarrea?

Además del propio aumento del número y contenido en agua

de las heces, el proceso puede acompañarse de vómitos, fiebre, dolor de cabeza, pérdida de apetito, dolores musculares, retortijones, pérdida de control intestinal y malestar general.

¿Se puede prevenir la diarrea?

Sólo hay dos tipos de diarrea que se pueden prevenir: la diarrea del viajero (mediante las medidas detalladas en las recomendaciones), y la diarrea por rotavirus, administrando a los bebés dos vacunas que protegen contra este virus común que causa diarrea en los bebés y niños.

¿Puede la leche materna causar diarrea?

No. De hecho, la leche materna es uno de los principales factores de protección en lactantes y recién nacidos para evitar enfermedades diarreicas, por su alto contenido de células de defensa y anticuerpos.

¿Por qué se puede tomar yogur y no leche durante la diarrea aguda?

Es frecuente que durante el síndrome diarreico se produzca un déficit de lactasa, sustancia capaz de romper la lactosa de la leche para que pueda ser metabolizada por nuestro organismo. Por ello, la leche empeora la diarrea. Sin embargo, el yogur tiene mucha menos lactosa que la leche, por lo que puede incluirse sin problemas en la alimentación de la persona con diarrea de evolución favorable.

Me estoy tomando una solución de rehidratación y sigo vomitando. ¿Qué hago, sigo o paro?

En los casos en los que aparezcan vómitos tras la administración de la solución de rehidratación éstos suelen ser ocasionados por ingerirla muy rápidamente. En tal caso interrumpa su administración durante quince minutos y luego tómela en cantidades menores pero con más frecuencia.

