

QUE ES LA DIARREA

LMCV – 04 - 2013

¿QUÉ ES LA DIARREA?

Es la presencia de heces acuosas, flojas y frecuentes (más de 6 deposiciones en una hora).

La causa más común de diarrea es una **gastroenteritis viral**, una infección viral leve que se resuelve espontáneamente en cuestión de unos cuantos días y que a menudo se denomina "gripe estomacal". Este tipo de gastroenteritis aparece con frecuencia en epidemias pequeñas en escuelas, vecindarios o familias.

La intoxicación **alimentaria y la diarrea del viajero** son otras dos causas comunes de diarrea que se presentan a partir del consumo de alimentos o agua contaminados con bacterias y parásitos.

Los medicamentos, especialmente antibióticos, laxantes que contengan magnesio y la quimioterapia para el tratamiento del cáncer, también pueden causar diarrea.

Las siguientes afecciones también pueden llevar a que se presente diarrea:

- Síndromes de mal absorción como la intolerancia a la lactosa.
- Enfermedades intestinales inflamatorias (enfermedad de Crohn y colitis ulcerativa).
- Síndrome del intestino irritable.
- Enfermedad celíaca Es una enfermedad hereditaria autoinmune, en la cual el revestimiento del intestino delgado resulta dañado en respuesta a la ingestión de gluten y otras proteínas que se encuentran en el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente la avena.

QUE ES LA DIARREA

LMCV – 04 - 2013

Cuidados en el hogar:

Consumir una gran cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. Se debe empezar con sorbos de cualquier otro líquido distinto a las bebidas cafeinadas. La leche puede prolongar las heces flojas, pero también brinda los líquidos y nutrición necesarios.

El consumo de leche puede estar bien en caso de una diarrea leve, pero en caso de diarreas de moderadas a profusas, las soluciones electrolíticas disponibles en droguerías suelen ser mejores.

Los cultivos activos de bacterias beneficiosas (probióticos) hacen que la diarrea sea menos intensa y acortan su duración. Los probióticos se pueden encontrar en el yogur con cultivos activos o vivos y en suplementos.

Alimentos como el arroz, la tostada seca y los bananos algunas veces ayudan con la diarrea. ***Se deben evitar los medicamentos antidiarreicos de venta libre, a menos que el médico haya aconsejado utilizar alguno específicamente***, ya que ciertas infecciones pueden empeorar con el uso de éstos. Cuando se presenta la diarrea, el cuerpo está tratando de librarse de cualquier alimento, virus o cualquier microbio que la esté causando y los medicamentos interfieren con esto.

Si la persona presenta una forma crónica de diarrea, como la causada por el síndrome del intestino irritable, debe tratar de agregar volumen a la dieta para espesar las heces y regular las deposiciones.

Tales alimentos abarcan: arroz, bananos y fibra proveniente de granos integrales de trigo y salvado. Además, los productos que contienen psilium, como por ejemplo el Metamucil o productos similares, se pueden utilizar para dar volumen a las heces.

La persona debe llamar al médico si:

- Se presentan heces negras, sanguinolentas o con pus.
- Se presenta dolor abdominal que no se alivia con la deposición.
- Se presentan síntomas de deshidratación
- Presenta fiebre por encima de 38,3° C (101° F) o el niño por encima de 38° C (100,4° F) junto con diarrea.
- Se presentan heces fétidas o con apariencia aceitosa.

QUE ES LA DIARREA

LMCV – 04 - 2013

- Ha viajado recientemente a un país extranjero.
- Otras personas que comieron lo mismo también tienen diarrea.
- Ha comenzado un nuevo medicamento.
- La diarrea no mejora en 5 días (dos días en un bebé o niño pequeño) o empeora antes de ese plazo.
- Su niño ha estado vomitando por más de 12 horas (en caso de un recién nacido menor de 3 meses, se debe llamar al médico tan pronto como el vómito o la diarrea comiencen).

Prevención:

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de ir al baño o antes de comer.
- Enseñar a los niños a no llevarse objetos a la boca.
- Al tomar antibióticos, se debe tratar de consumir alimentos con *Lactobacilos acidophilus*, una bacteria saludable. Esto ayuda a reponer las bacterias benígnas que los antibióticos pueden matar. El yogur con es una buena fuente de estas bacterias benígnas.
- Utilizar gel antiséptico para las manos a base de alcohol frecuentemente.
- Al viajar a áreas subdesarrolladas, se recomienda seguir los pasos que se presentan a continuación para evitar la diarrea:
 - Beber sólo agua embotellada y NO usar hielo.
 - NO comer verduras crudas ni frutas sin cáscara.
 - NO consumir mariscos crudos ni carne de res mal cocida.
 - NO consumir productos lácteos de una fuente no confiable.