

LA DIARREA...

Al igual que el estreñimiento, la diarrea no es una enfermedad, sino un síntoma de un trastorno.

La diarrea consiste en la emisión de **heces blandas o líquidas** con una **frecuencia superior a la normal**.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN ACOMPAÑAR A LA DIARREA?

La diarrea puede acompañarse de:

- Dolor
- Debilidad
- Náuseas, vómitos
- Retorcijones
- Fiebre
- Pérdida de hambre

TIPOS DE DIARREA

La diarrea puede ser aguda o crónica.

- La **diarrea aguda** aparece de repente y suele durar de 1 a 3 días.
- La **diarrea crónica** puede prolongarse bastante tiempo (más de 3 semanas) y puede ser síntoma de un trastorno más serio.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DE LA DIARREA

- Algunos **medicamentos**, como los antibióticos, el hierro y los laxantes, pueden producir diarrea.
- Algunas **infecciones**, sobre todo del intestino, pueden causar diarrea. Sería la llamada diarrea infecciosa.
- **Enfermedades** como la colitis ulcerosa, en la que la diarrea puede hacerse crónica.
- **Intoxicaciones alimentarias**; por ejemplo la llamada “**diarrea del viajero**” que se produce en personas que van a otros países de climas cálidos, por la ingestión de comidas o bebidas contaminadas.

¿CÓMO PREVENIR LA DIARREA?

- Lavar bien las frutas y verduras crudas.
- Lavarse frecuentemente las manos para evitar infecciones.
- En verano, cuidado con las salsas hechas con huevos crudos.

En los viajes a zonas tropicales:

- No beber agua del grifo y evitar los cubitos de hielo en bebidas. No utilizar agua del grifo para lavarse los dientes.
- No consumir carnes y pescados crudos ni poco cocinados.

¿CÓMO TRATAR LA DIARREA?

Es muy importante **reponer los líquidos** que se eliminan con las heces. Tan pronto como la diarrea comienza se debe **aumentar la toma de líquidos** para evitar la deshidratación.

En adultos y niños mayores de 3 años es recomendable **no tomar alimentos sólidos durante las primeras 6-8 horas**.

Cuando se realicen menos de 3-4 deposiciones al día, poco a poco se empezarán a tomar **alimentos de digestión fácil** en pequeñas cantidades, hasta iniciar de nuevo la dieta normal. Durante estos días es aconsejable continuar con la toma de líquidos.

¿QUÉ SON LAS SALES DE REHIDRATACIÓN ORAL?

Son preparados que suelen contener: glucosa, bicarbonato sódico, cloruro sódico y potásico. Se deben preparar con agua envasada y guardar en el frigorífico. Se beben en pequeñas cantidades y de forma continua.

Se utilizan para contrarrestar los efectos de la pérdida de líquidos, minerales o nutrientes que suele ocurrir en la diarrea.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO TOMAR?

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, sopa de pescado, puré de zanahorias.
- Arroz hervido.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla
- Pollo o pescado blanco hervido.
- Jamón York, pan tostado.
- Manzana rallada, membrillo, plátano maduro.
- Yogurt natural sin azúcar.

Es recomendable:

- No tomar leche.
- Evitar verduras de color verde (acelgas, espinacas, lechugas...) por su efecto laxante.
- No tomar dulces: caramelos, chocolates, azúcar...
- No tomar bebidas con gas y alcohol.

**ANTES DE TOMAR ALGÚN
MEDICAMENTO PARA LA DIARREA,
CONSULTE A SU MÉDICO O
FARMACÉUTICO**

¿CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO?

- Si la diarrea dura más de 3 días.
- Si aparece alguno de estos síntomas:
 - Fiebre alta
 - Vómitos intensos
 - Sangre en las heces
 - Dolor abdominal agudo
- En pacientes con asma, diabetes, úlcera péptica, enfermedad cardíaca o diabetes.

Y...¿EN LA DIARREA DEL LACTANTE?

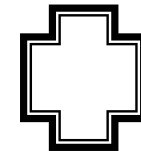
Es importante tener en cuenta que las heces de un lactante son bastante sueltas y muchas veces no se trata de una diarrea. Esta “falsa diarrea”, a diferencia de la verdadera, mantiene al bebé con apetito y pese a sus frecuentes deposiciones gana peso.

En caso de diarrea, durante las **primeras 6-8 horas reponer la pérdida de líquido** con sales de rehidratación oral (bajas en sodio). Ofrecer a pequeñas tomas (cucharaditas) cada 10-15 minutos. Conforme vaya tolerando, ofrecer más cantidad.

A las 6-8 horas se puede empezar a dar al niño algunos alimentos.

- Si toma el pecho, **continuar con la lactancia materna.**
- Si toma lactancia artificial, se puede **preparar el biberón en agua de arroz** y con la mitad de medidas de polvo que habitualmente.
- Si toma papillas saladas, se puede preparar con **agua, zanahoria, pechuga de pollo y arroz.**
- Si toma papilla de frutas, se puede preparar con **plátano y manzana.**
- Si toma papilla de cereales, es mejor dar papilla de **harina de arroz.**

DIARREA



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
e-mail: zarzuelo@mail.cofaran.es