

DIARREA AGUDA

La diarrea aguda es una afección común, normalmente leve y autolimitada que en la mayoría de ocasiones no suele persistir más de 1 semana. Si la diarrea persiste en el tiempo, es muy abundante, o se acompaña de vómitos, **puede derivar en deshidratación**, pérdida de sales y de peso.

Las causas que provocan la diarrea pueden ser: infecciosas, por intoxicación, medicamentosa, por intolerancia alimenticia, secundaria a algunas enfermedades etc. Si la diarrea es infecciosa, puede acompañarse de fiebre, dolor y distensión abdominal, náuseas y vómitos.



RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON DIARREA

- ⇒ **Los espasmos abdominales mejoran con el ayuno** durante las primeras horas.
- ⇒ **Lavarse las manos frecuentemente**, para evitar contagios.
- ⇒ **El tratamiento fundamental** consiste en la mayoría de los casos en **beber suficiente líquido y reponer las sales que se pierden con la diarrea**.
 - **La hidratación oral debe iniciarse pronto**, en la primeras 2-3 horas. **Debe ser continuada pero en pequeñas cantidades** ya que un volumen grande de líquidos de una vez puede inducir el vómito o incrementar las deposiciones.
 - **En casa se pueden preparar algunas soluciones para rehidratación oral**, como la limonada alcalina. Esta se prepara con el zumo de dos limones, añadiendo agua hasta completar 1 litro, una punta de cuchillo de sal, otra de bicarbonato y 40 g de azúcar (2 cucharadas soperas).
 - Existen distintos **preparados de soluciones de rehidratación oral comercializados** que le pueden ser recomendados por su médico y/o farmacéutico. En general, la cantidad a ingerir se ajustará según la intensidad de los síntomas (diarrea), pero en general se tomará a pequeños sorbos de manera continuada entre 200-400 ml por deposición (esto equivale a 1-2 vasos de líquido por deposición).
- ⇒ **Se recomienda una dieta astringente o antidiarreica**, iniciar a las pocas horas, si se trata de un caso leve o a partir de las 24 horas en casos más graves.
 - **Comidas poco abundantes y frecuentes** (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena), siempre guiadas por el hambre.
 - **Alimentos astringentes:** Pan tostado (no integral), patata, sémola de arroz, pasta para sopa, arroz muy cocido, zanahorias cocidas. Pescado cocido, pechuga de pollo sin piel cocida, jamón cocido sin grasa. Plátano maduro o manzana sin piel rallada, frutas en almíbar, membrillo.
- ⇒ **Los probióticos**, como ACTIMEL®, ACTIF® o NATURactiva®... que contienen lactobacillus y saccharomyces concentraciones de 10 a la 10, administrados 2 veces por día, pueden resultar de utilidad, pues rehidratan, repueblan la flora intestinal y acortan la diarrea.



CONSULTE A SU MÉDICO

SI PRESENTA FIEBRE Y/O HECES CON SANGRE, MOCO O PUS. Y ANTE CUALQUIER SÍNTOMA DE DESHIDRATACIÓN.