

DIARREA

Es el aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de 3 al día) acompañada de una disminución en la consistencia de las heces.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define diarrea aguda a la eliminación de heces líquidas y semi- líquidas, en número de 3 o más en 12 horas, o bien de una sola deposición con mucus, pus o sangre.

Mientras que la Sociedad Argentina de Pediatría define la diarrea aguda como una disminución de la consistencia o aumento de las deposiciones del niño o ambas características a la vez.

Información general

Zonas más afectadas
Intestino delgado, colon.

Individuos más afectados
por edad y sexo
Cualquier edad

Definición
Expulsión de heces poco consistentes y muy líquidas en evacuaciones mucho más frecuentes de lo habitual. La diarrea aguda no persiste más allá de un mes, mientras que la diarrea crónica supera este tiempo.

Alimentos que deben evitarse

- Verdura hervida o cruda
- Frutas frescas (en especial, ácidas)
- Legumbres secas

Alimentos recomendados
Al comienzo para recuperar líquidos si la diarrea es intensa:

- Agua azucarada
- Agua de arroz
- Agua de zanahoria
- Te con limón

Más adelante:

- Pescado blanco y carne poco fibrosa
- Patatas al horno, hervidas o en puré
- Comidas con papas, plátano, manzana en brillo
- Pan blanco (preferible, tostado)
- Yogur, queso blando



➤ Causas

Son diversas. Las principales son:

- Procesos infecciosos adquiridos por intoxicación alimentaria
 - Virus (en niños es la causa más frecuente)
 - Enfermedades inflamatorias del intestino (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn)
 - Insuficiencia del páncreas
 - Ansiedad y situaciones estresantes
 - Efecto secundario de ciertos medicamentos como los antibióticos, laxantes con magnesio
 - Quimioterapia
 - Intolerancia a ciertos alimentos (lactosa, fructosa); exceso de vitamina C; enfermedades como disentería
 - Cólera, o botulismo;
 - Síntoma común de un apéndice roto;
 - Efecto de una contaminación severa por radiación;
 - Consumo excesivo de alcohol, especialmente en alguien que no come suficiente alimento.
- Poblaciones de riesgo
- Niños pequeños
 - Ancianos
- Formas de transmisión
- Por vía feco-oral
 - Por alimentos contaminados
 - A través de manos sucias
 - Por utensilios mal higienizados o contaminados
- Síntomas
- Deposiciones de consistencia blanda en frecuencia mayor a lo normal o que se presentan con pus, moco o sangre.
 - Decaimiento
 - Vómitos
 - Fiebre
 - Falta de apetito
 - Llanto sin lágrimas
 - Ojos hundidos
 - Piel y labios reseca
- Prevención
- Lavarse correctamente las manos antes de preparar las comidas.
 - Lavar cuidadosamente las frutas y verduras.

- Consumir agua potable y en su defecto hervirla previamente o agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y luego dejar reposar 30 minutos.

El “twist de la diarrea” que se adjunta te ayudará a recordar qué es y cómo se previene la diarrea:

➤ Tratamiento

El tratamiento dependerá del diagnóstico y de la severidad de la diarrea. Si es leve basta con administrar abundantes líquidos en el propio domicilio del paciente. Si es severa y se acompaña de deshidratación es necesario tratar al paciente en el hospital para administrar líquidos por vía venosa.

Referencias

<http://www.youtube.com/watch?v=oyKN8Aa3G3U>

http://www.elmundo.es/elmundosalud/fichas/diarrea.html?id_enfermedad=46