

El rincón médico

## **La diarrea**

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Desde tiempos remotos la diarrea ha sido un problema que ha afectado a la humanidad, responsable de muchas muertes. Existen estudios de que civilizaciones antiguas tenían entre sus abastecimientos de plantas, medicinales y procedimientos para tratar de curarla. Ejemplo de ello fueron los aztecas. Moctezuma tenía una botica de plantas medicinales la cual distribuía en todo su reino. Entre esas plantas contaba con narcóticos, numerosas medicinas para la diarrea, abortivos, purgantes, vomitivos, ungüentos para curar enfermedades de la piel, etc.

Actualmente la diarrea sigue siendo un gran problema para la humanidad. Más de 3,5 millones de personas mueren cada año por enfermedades provocadas por la contaminación de aguas, como diarrea y paludismo y de los 2,2 millones de defunciones (muertes) por diarrea son provocadas por una bacteria llamada shigella. En pocas palabras el origen de esta enfermedad es la falta de aseo, ya sea en los alimentos, en la persona misma o por aguas contaminadas

### **¿Qué es la diarrea?**

La diarrea también es conocida por heces sueltas o evacuaciones acuosas. Se define como la evacuación de una gran cantidad de heces, de manera frecuente (3 o más evacuaciones por día) o la evacuación de heces extremadamente acuosas y no formadas. La diarrea crónica se presenta cuando las heces sueltas o frecuentes persisten durante más de dos semanas.

### **¿Qué otras cosas siente quien tiene diarrea?**

La principal causa de este problema son las infecciones y se puede acompañar por dolor abdominal (retortijón), vómitos y fiebre. La mayoría de las diarreas se detienen al cabo de pocos días, sin necesidad de tratamiento. Ciertos medicamentos como los antibióticos pueden producir o empeorar una diarrea. Si la diarrea continúa, puede presentarse deshidratación que se nota por la presencia de piel seca, boca seca, fontanelas (puntos blandos de la cabeza) hundidas en los bebés, ritmo cardíaco acelerado, confusión, debilidad, turgencia de la piel anormal (cuando se pellizca la piel suavemente y se queda plegada en lugar de retomar su forma normal o cuando la piel se siente como masa de pan). En los bebés y los niños pequeños la deshidratación severa puede desarrollarse en cuestión de horas. Los signos más importantes son: 1) disminución del nivel de actividad, 2) ausencia de saliva en la boca, 3) presencia de llanto sin lágrimas, 4) disminución en la cantidad de pañales que moja el bebé.

### **¿Qué causa la diarrea?**

Entre las causas más comunes tenemos infecciones, por virus, bacterias y parásitos, intoxicaciones alimenticias, problemas de mala absorción, de inmunodeficiencia, enfermedades inflamatorias del intestino, reacción por medicamentos, neuropatía, etc.

### **¿Cómo puedo evitar la diarrea?**

Se pueden reducir los riesgos de desarrollar una diarrea al lavarse las manos y evitar alimentos, utensilios y otros objetos contaminados. A los niños se les debe enseñar a no llevarse objetos a la boca. Es recomendable lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de las comidas.

La diarrea que aparece súbitamente y cesa en uno o dos días, por lo general es ocasionada por una infección o por intoxicación con alimentos.

En general no se debe tratar de detener una diarrea tan pronto como comienza, ya que la diarrea es uno de los medios que tiene el organismo para deshacerse de los alimentos, virus u otros agentes que la ocasionan.

### **¿Qué es conveniente hacer cuando se tiene diarrea?**

En adultos con diarrea puede ser de utilidad consumir una gran cantidad de líquidos para evitar la deshidratación.

En general existen medicamentos que ayudan a controlar la diarrea, pero siempre es mejor esperar y consultar a su médico.

Agregar volumen a la dieta puede espesar las heces y disminuir la frecuencia de las deposiciones. Ciertos alimentos dan consistencia a las heces, como arroz, bananas, yogur y queso. El aumento de consumo de fibra proveniente de granos integrales de trigo y salvado suma volumen a la dieta.

### **Niños con diarrea**

En caso de niños con diarrea se acostumbra recomendar tomar grandes cantidades de líquidos y continuar con su dieta normal sana en casos de diarrea leve. Los niños y los bebés con diarrea deben continuar recibiendo la cantidad de leche habitual. Puede ser útil cambiar por leche de soya, si la diarrea persiste o si se piensa en una intolerancia a la lactosa.

Niños que se encuentran en tratamiento con antibióticos pueden sufrir diarrea. Estudios recientes indican que se pueden reducir las posibilidades de una diarrea si estos niños toman yogur con cultivos activos.

El Pedialyte y los líquidos de rehidratación similares *no* tratan la diarrea pero evitan la deshidratación sobre todo si existe vómito.

Si un niño tiene náusea o vómitos se le deben administrar líquidos en pequeñas cantidades pero con bastante frecuencia, por lo general cada 15 minutos (los líquidos se deben suministrar siguiendo la indicación del médico). Se recomienda el polvo de suero oral o los productos ya elaborados pero hay que evitar las mezclas domésticas, es decir que se preparan en casa y utilizan ingredientes caseros ya que pueden aumentar el problema.

Los medicamentos antidiarreicos, incluyendo los de venta libre *no* deben utilizarse en los bebés y en los niños a menos que hayan sido aprobados por un médico.

### **Diarrea del viajero**

Este problema surge cuando realizamos un viaje. La mejor manera de evitar la diarrea del viajero es teniendo cuidado con los alimentos que se consumen. “Hervidos, cocinados o

pelados” es la manera más conveniente de pedirlos en un restaurante o, si no estamos seguros, es mejor no comer.

Esta diarrea se detiene de manera espontánea y se deben de beber grandes cantidades de líquidos para reponer los perdidos.

### **¿Cuándo debemos llamar al médico?**

- Si se presentan heces negras o sanguinolentas o si el dolor abdominal es severo.
- Si hay signos de deshidratación, tales como piel seca, boca seca, fontanelas hundidas en los bebés, ritmo cardíaco acelerado, confusión, debilidad, turgencia de la piel anormal.
- Si la diarrea persiste por más de cuatro días.
- Si existen otros síntomas que puedan indicar un problema más grave como: diarrea explosiva, diarrea sanguinolenta (hemorragia gastrointestinal), tenesmo (el esfuerzo que se hace para evacuar las heces es inefectivo), fiebre alta o fiebre con escalofríos, grandes cantidades de moco en las evacuaciones o evacuaciones de sólo moco, heces flotantes, deshidratación.

Recuerda que siempre es mejor prevenir que lamentar.

### **VENTANA**

- Dr. Gutiérrez, Dr. Gutiérrez, Intensivos en sala de pediatría.
- ¿Qué pasa?
- Es su pacientito, Dr. Gutiérrez. No responde, ha caído en paro cardíaco. No hemos dejado de darle masaje. Pero no quiere responder.
- ¿Cómo están los gases arteriales?
- Están alterados. Está con acidosis. Ya le dimos medicamento, pero no reacciona. Está intubado, pero el corazón no responde.
- Continúa con el masaje. Rápido, pasa este medicamento por su vena
- ¿Reaccionó?
- No Doctor.
- ¿Cuánto tiempo llevamos?
- 30 minutos.
- Paremos ya. Dejemos descansar a Juanito.

*Juanito era el nombre del niño. Apenas tenía 2 años de edad. Todo fue tan repentino. Había empezado con fiebre y diarrea hace 2 semanas, después continuó con vómitos y luego todo se complicó. No entiendo que pasó... ¿Cómo es posible que un niño con buenas posibilidades haya muerto por una diarrea? ¿Cómo es posible que en pleno siglo XXI todavía alguien pueda morir por diarrea?*