

Diarrea

Recomendaciones para pacientes



Definición

Se dice que existe diarrea cuando hay un cambio en los movimientos intestinales normales, con deposiciones de heces suaves o líquidas 3 o más veces en 24 horas, por menos de 14 días.

El 50% de los casos es debida a virus, las demás son producidas por bacterias como Salmonella, Shigella, Campylobacter coli, Escherichia coli, y Clostridium difficile y debidas a parásitos como Giardia Lamblia y Entamoeba histolytica.

También las diarreas pueden ser producidas por condiciones no infecciosas como por la intolerancia a la lactosa u otras intolerancias a alimentos o alergias, o por síndrome de intestino irritable. Hay medicamentos que producen diarrea como: antibióticos, laxantes, antiácidos, y colchicina.

La diarrea en niños es de especial cuidado porque es la segunda causa de muerte en niños menores de 5 años de edad en el mundo; y cada año mata a 525.000 niños de estas edades. Siendo esta enfermedad prevenible y tratable. Lo peligroso de la diarrea es la deshidratación, que puede causar la muerte.



Prevención

Ante todo prevenir, donde el lavado de manos con jabón es clave: antes de comer, de preparar alimentos, después de ir al baño, después de cambiar pañales, y después de llegar de fuera de la casa.

Uso de agua potable para beber y preparación de alimentos.

Lavar frutas y verduras antes de comerlas, con agua potable.

Consumir alimentos que contengan probióticos.

Mantener la lactancia materna exclusiva, principalmente en menores de 6 meses.



Manejo

- **E**n primer lugar está la prevención de la deshidratación, que se realiza con suero oral desde que inicia la diarrea, si no dispone de suero, se hace una mezcla de agua limpia con sal y azúcar; tomar una cantidad similar a las pérdidas de líquidos con las heces.
- **M**antener el consumo de alimentos que contengan nutrientes como agua, sopas (no de sobre), jugos de frutas y galletas de soda con sal. Evitar jugos de frutas enlatados.
- **E**n niños menores de 6 meses continuar la lactancia materna.
- **T**oma de suplementos del zinc, que reduce la duración de la diarrea y el volumen de las heces.
- **L**a mayoría de las veces la diarrea es autolimitada, es decir que se desaparece solo con la prevención de la deshidratación.



Se debe consultar al médico si:

- **T**iene deshidratación moderada o severa
- **L**a diarrea se presenta con 6 o más deposiciones al día, tiene salida de sangre o pus con las heces
- **L**a diarrea es abundante, similar al agua.
- **T**iene fiebre cuantificada de 38,5°C que no desaparece en 48 horas



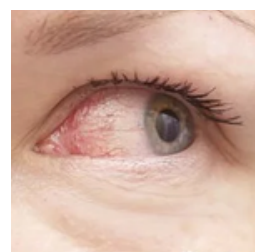
Signos de deshidratación severa:

- **L**etargia o inconciencia
- **O**jos no brillantes, llanto sin lágrimas en niños
- **D**ebilidad y fatiga
- **N**o puede tomar líquidos o toma muy poco
- **P**érdida del reflejo de succionar líquidos en niños
- **B**oca y lengua seca, sin saliva o saliva espesa
- **P**iel de abdomen seca, se pliega y vuelve a la normalidad muy despacio, 2 segundos o más
- **D**isminución o ausencia de orina (en niños no hay orina en panal por 3 horas o más)



Signos de deshidratación moderada:

- **I**rritabilidad y/o agitación
- **O**jos secos, sin lágrimas
- **T**oma líquidos con mucha sed



Si tiene alguno de estos signos consulte al médico de inmediato, principalmente si es en niños o adultos mayores. No se debe esperar a tener deshidratación para iniciar la rehidratación oral, que debe de iniciarse con las primeras salidas de heces suaves o líquidas.

Si además de la diarrea presenta vómitos frecuentes después de comer o de beber suero, debe de tomar el suero una cucharadita por minuto. Si aun así vomita el suero y no se puede dar la rehidratación oral entonces se debe consultar rápidamente al médico.



Bibliografía: Handout from: World Health Organization. Diarrhoeal disease. 2 May 2017 DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T900062, Acute Diarrhea in Adults; [updated 2018 Nov 30]. Available from <https://www-dynamed-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/topics/dmp~AN~T900062>. Registration and login required.

Redactado por: Dra. Valverde

Diseño por: Daniel Quesada, Bonus Vitae, 2021.