



■ La diarrea. ¿Cuándo consultar con un médico?

Según la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, casi 2 de cada 10 chilenos sufren de diarrea frecuentemente. Es importante saber en qué consiste, cuáles son sus causas y cómo cuidarse de ella.

La diarrea designa al cambio en las características de las deposiciones, las cuales se vuelven líquidas y ocurren más de 3 veces al día. Esta suele ser síntoma de alguna infección del sistema digestivo provocada por agua o alimentos contaminados con virus, bacterias o parásitos. También ciertos antibióticos, alergias y enfermedades, además del estrés y la ansiedad pueden ser causantes de una diarrea. Si bien suele desaparecer después de un par de días es importante estar alerta ante la deshidratación que puede ocasionar, especialmente en lactantes y niños pequeños.



■ ¿Qué es la diarrea?

La diarrea es una anomalía en las características, volumen y frecuencia de las deposiciones de una persona, las cuales se vuelven acuosas y blandas, presentándose en episodios reiterados durante el día. En algunos casos, se acompaña de fuertes dolores o calambres en el abdomen, hinchazón, náuseas y vómitos, especialmente si se consume alimentos en mal estado o contaminados.

Si bien es un problema bastante común, la diarrea puede causar complicaciones que pueden llegar a ser serias si es que no mejora con el paso de los días. En estos casos pueden presentarse malestar general, cefalea, fiebre y deshidratación originada por la pérdida de líquido a través de las deposiciones, la cual puede ser especialmente peligrosa en lactantes y niños pequeños que no tienen la capacidad de pedir líquidos.

■ ¿Cuáles son sus causas?

La diarrea no es una enfermedad, sino un síntoma asociado a otra condición que afecta al organismo. De esta forma, la diarrea, así como el dolor abdominal tienen múltiples causas.

Generalmente la diarrea es provocada por infecciones virales que afectan el sistema digestivo, especialmente rotavirus. En estos casos, los síntomas desaparecen después de un par de días sin generar grandes problemas. Otra causa común es el consumo de agua o alimentos contaminados con bacterias o parásitos, principalmente alimentos mal lavados que causan las conocidas “diarreas del viajero”.

Otras causas incluyen el consumo de ciertos antibióticos o medicamentos empleados para tratar enfermedades como el cáncer. La diarrea también puede ser ocasionada por alergias a los alimentos, intolerancia a la lactosa o el gluten, enfermedades del estómago, intestino delgado y colon, como el síndrome de intestino irritable (SII).



■ ¿Cuándo consultar con un médico?

En la mayoría de los casos la diarrea no suele ser perjudicial y suele desaparecer normalmente. Sin embargo, se debe acudir de inmediato a un especialista si:

1. El paciente es un recién nacido o menor de 3 meses.
2. Se presentan signos de deshidratación como boca seca, poco volumen de orina, ojos hundidos, debilidad y más de 6 a 8 horas sin orinar en un niño o formación de pliegue cutáneo.
3. Pocas lágrimas al llorar en lactantes.
4. El episodio dura más de 2 días en el caso de adultos y más de 24 horas en el caso de niños.
5. Hay dolor intenso e insoportable en el abdomen o recto en adultos.
6. Fiebre de más de 38,8°C, escalofríos, cefalea.
7. Hay deposiciones con sangre o pus, o de color negro.
8. Existe problema para respirar.

■ ¿Qué cuidados se pueden aplicar?

Como se dijo anteriormente, la diarrea suele desaparecer normalmente después de un par de días sin generar grandes complicaciones si se toman las medidas pertinentes. Algunas recomendaciones que pueden ser fácilmente implementadas en el hogar son:

- Beber abundante agua o fluidos con sales de hidratación para reponer los líquidos y electrolitos perdidos. En el caso de niños se deben preferir soluciones de rehidratación orales.
- Evitar los jugos de fruta, bebidas azucaradas o con cafeína.
- Seguir una dieta blanda, evitando alimentos fritos o pesados para el estómago.



Si bien existen ciertos remedios que pueden detener la diarrea, es importante consultar con un médico antes de utilizarlos, ya que la diarrea es un mecanismo de defensa natural del organismo que contribuye a expulsar virus, bacterias o parásitos que afectan el intestino. Junto a lo anterior, la diarrea puede ser un signo de alguna enfermedad que requiera antibióticos, por lo que la administración de medicamentos de venta libre sin consultar al especialista puede afectar el tratamiento contra algunas infecciones.

La diarrea es un cambio en las características normales de las heces, las cuales se vuelven blandas y acuosas. Esta es provocada por una variedad de factores como infecciones virales o bacterianas, algunos antibióticos, intolerancias y alergias alimentarias, y enfermedades del sistema digestivo. Si bien suele desaparecer después de un par de días, puede generar complicaciones como la deshidratación, que en lactantes puede ser un problema serio. Es recomendable siempre consultar con un profesional antes de administrar medicamentos contra la diarrea.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Clínica Las Condes. [Deshidratación por diarreas](https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Infectologia/Noticias/Te-puede-interesar/Diarreas). s.f. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Infectologia/Noticias/Te-puede-interesar/Diarreas> (último acceso: 27 de agosto de 2018).

Medline. [Diarrea - generalidades](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003126.htm). 12 de enero de 2016. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003126.htm> (último acceso: 27 de agosto de 2018).

[Diarrea](https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html). 22 de agosto de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html> (último acceso: 27 de agosto de 2018).

Ministerio de Salud. «Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009 - 2010.» [Resultados. 2011](http://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf). <http://www.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf> (último acceso: 27 de agosto de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl