

RECOMENDACIONES SOBRE LA DIARREA

¿QUÉ ES LA DIARREA?

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede ser aguda, persistente o crónica.

La diarrea aguda es más común que la diarrea persistente o crónica. La deshidratación y la malabsorción pueden ser complicaciones de la diarrea.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS Y CAUSAS?

El principal síntoma de la diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. También puede haber otros síntomas. Las causas de la diarrea incluyen infecciones, alergias e intolerancias a los alimentos, problemas del tubo digestivo y efectos secundarios de las medicinas.

¿CÓMO SE REALIZA EL DIAGNÓSTICO DE DIARREA?

La historia clínica y la información epidemiológica son esenciales para una correcta evaluación del grado de severidad del episodio de diarrea, posibles complicaciones y riesgo de un brote comunitario, así como para determinar la necesidad de efectuar más estudios.

La mayoría de los casos de diarrea aguda son autolimitados, y no se necesitan pruebas complementarias para establecer el diagnóstico. Estas están indicadas en la diarrea grave (hipovolemia, gran volumen / diarrea con sangre, fiebre), diarrea persistente, y en pacientes inmunodeprimidos o en edades extremas de la vida.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DEBO TENER EN CUENTA?

- Consuma abundantes líquidos y suero oral.
- Consuma alimentos livianos y frecuentes a lo largo del día.
- Tome los medicamentos ordenados, cumpla horario y dosis.
- No consuma verduras o carnes crudas.
- No consuma lácteos, gaseosas o dulces.
- Lave sus manos después de cada ingreso al baño
- Asista a los programas de promoción y prevención.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

- Deposiciones con presencia de sangre abundante
- Persistencia de diarrea por más de 7 días
- Fiebre mayor a 39 °C
- Más de 10 deposiciones al día o 4 deposiciones en 4 horas
- Vomito intenso sin tolerancia a la vía oral (3 vómitos en 1 hora, 5 vómitos en 4 horas)
- Sed intensa
- Orina escasa
- Somnolencia (que el paciente este más dormido de lo normal)
- Dolor abdominal intenso