

Carta de la Clínica Diagnóstica VID

17

Publicación de la Clínica Diagnóstica VID
Julio de 2013 - Medellín, Colombia

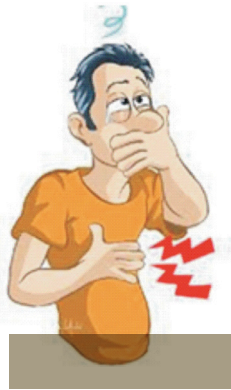
Elaborada por: **Dra. Eliana Arango**
Dra. Juanita Trujillo
Médicas Generales Clínica Diagnóstica VID

Recomendaciones para pacientes con diarrea

¿Cuáles son las causas de la diarrea?

Las causas de la diarrea pueden ser:

- Bacterias provenientes de agua o alimentos contaminados.
- Virus que causan enfermedades como la gripe o la influenza.
- Parásitos que son organismos diminutos que se encuentran en agua o alimentos contaminados.
- Medicamentos como los antibióticos.
- Problemas en digerir algunos alimentos.
- Enfermedades que afectan el estómago, el intestino delgado o el colon.
- Problemas en la función del colon, causados por trastornos como el síndrome de intestino irritable



¿Qué otros síntomas puedo tener con la diarrea?

Además de pasar heces frecuentes y flojas, otros posibles síntomas incluyen:

- Cólicos o dolor en el estómago.
- Necesidad urgente de ir al baño.
- Pérdida del control intestinal.
- Náuseas, es decir ganas de vomitar.
- Sentirse mal del estómago o deshidratarse.

Si un virus o una bacteria son los causantes de la diarrea, es posible que tenga fiebre y escalofríos y heces sanguinolentas.

Deshidratación

Estar deshidratado significa que el cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar adecuadamente. Cada vez que usted tiene una evacuación intestinal, pierde líquidos y la diarrea hace que usted pierda aún más líquidos. También pierde sales y minerales tales como sodio, cloruro y potasio. Estas sales y minerales afectan la cantidad de agua que permanece en el cuerpo.

La deshidratación puede ser grave, especialmente para los niños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunológicos débiles.

Las señales de deshidratación en los adultos incluyen:

- Tener sed.
- Orinar con menos frecuencia de lo normal.
- Tener orina oscura.
- Tener piel reseca.
- Sensación de cansancio.
- Sensación de mareo o desmayo.

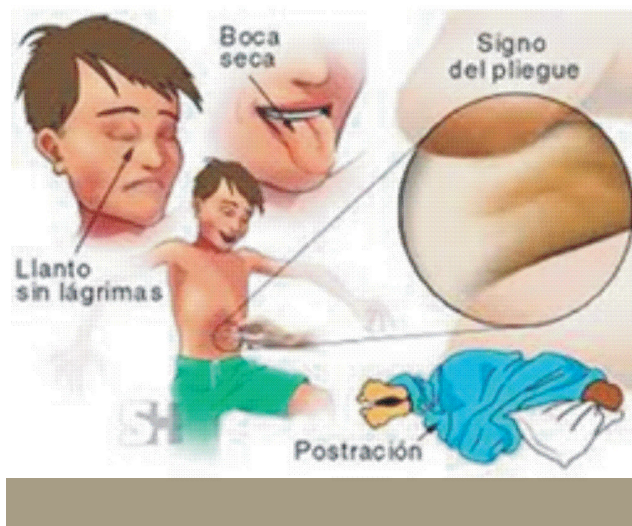
Las señales de deshidratación en los bebés y los niños pequeños incluyen:

- Tener la boca y lengua resacas.
- Llanto sin lágrimas.
- No mojar los pañales por 3 horas o más.
- Tener los ojos hundidos o el área blanda del cráneo.
- Tener fiebre alta.
- Irritabilidad o somnolencia mayor de lo normal.

¿Cuándo debo ir al médico?

- Cuando se presenten señales de deshidratación.
- Diarrea de 2 días o más.
- Dolor intenso en el abdomen o el recto.
- Fiebre mayor de 39 grados centígrados.
- Heces que contienen sangre o moco.
- Heces de color negro.

La diarrea a menudo desaparece sola, pero puede ser una señal de un problema más grave. Los niños con diarrea se deshidratan con mucha más facilidad que los adultos. Por tal motivo el tratamiento oportuno es de suma importancia si su bebé tiene 6 meses de edad o menos.



¿Qué no debo comer?

- Si presenta diarrea muy severa, tal vez sea necesario dejar de comer o beber productos lácteos durante unos cuantos días.
- Tratar de evitar los alimentos grasosos, procesados y las comidas rápidas.
- Evitar la cafeína, el alcohol y las bebidas carbonatadas (gaseosas).
- Los alimentos poco cocidos o crudos como mariscos o carnes pueden agravar los síntomas de la enfermedad.

Documentos consultados

http://digestive.niddk.nih.gov/spanish/pubs/diarrhea_ez/

Organización Panamericana de la Salud (OPS), una división regional de la OMS: Manual clínico para los servicios de salud.

¡Buen ser y bienestar para todos!

Comité editorial

Hernando Gómez Prada, MD - Director General • Clínica Diagnóstica VID
Luis Santiago Betancur Londoño - Administrador de Empresas • Director Administrativo • Clínica Diagnóstica VID
Juanita Trujillo Uribe • Médica General • Clínica Diagnóstica VID
María Paola Botero Montoya • Jefe Departamento de Comunicaciones • Organización VID

Impresión

Publicaciones VID

Carrera 42 No. 52-82 • Tel: 216 22 66 • Fax: 229 17 91 • Medellín - Colombia