

13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis

La **diarrea** es la eliminación de heces más blandas y con una frecuencia de deposiciones mayor a 3 veces en un día. Lo más habitual es que se cure en 1 o 2 días, aunque en ocasiones puede durar algún día más sin consecuencia alguna. La **causa más frecuente** suele ser un alimento en mal estado, una infección, algunos medicamentos o incluso el estrés emocional.

¿Qué puede hacer?

- **Lávese las manos** a menudo con agua y jabón, especialmente antes de las comidas, después de ir al retrete o de cambiar los pañales.
- **Beba abundantes líquidos**, en pequeñas cantidades, de manera continua, pero sin forzar. Unos 3 L al día en forma de agua o las siguientes preparaciones caseras:
 - **Limonada.** En 1 L de agua eche 2 cucharadas soperas de azúcar, media cucharita de sal, media cucharita de bicarbonato y el zumo de 2-3 limones exprimidos.
 - **Agua de arroz.** Hierva en 1 L de agua un puñado de arroz (50 g) durante 30 minutos, cuélelo y deje que se enfríe antes de tomarlo.
 - **Agua de zanahoria.** Hierva en 1 L de agua 250 g de zanahoria cortada a trozos pequeños durante 60 minutos, añada un poco de sal y deje que se enfríe antes de tomarlo.
 - **Infusiones** de manzanilla o menta.

Cualquiera de estas preparaciones puede guardarse un máximo de 24 horas en la nevera.

- Se disponen de fórmulas de suero oral hiposódico de venta en farmacias que ya tienen la composición adecuada.
- En **caso de vómitos**, espere 1 hora antes de tomar nada y empiece con pequeños sorbos o 1 cucharada de agua azucarada (especialmente en niños) cada 10 minutos. Aumente la frecuencia y la cantidad si hay buena tolerancia. Si se repite el vómito, repita este proceso.
- Empiece a **comer poco a poco**. Evite los ayunos de más de 6 horas. Tome comidas suaves de su gusto: arroz hervido, crema de arroz o arroz con agua de zanahoria.
- **Puede añadir** pollo o carne de ave a la plancha (sin piel), jamón de York, pescado blanco cocido o a la plancha.
- También **puede tomar** manzana asada, membrillo, plátano maduro. **Evite** el resto de frutas y las verduras crudas durante 1 semana.
- El yogur y los **preparados probióticos reponen la flora intestinal y acortan la diarrea infantil y son útiles para la rehidratación en la diarrea infecciosa infantil y adulta.**
- **Evite:**
 - Tomar leche, bebidas frías, refrescos, agua con gas y café.
 - Los dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar.



Por tanto, si no tengo fiebre, ni vómitos, ni observo sangre en las heces, debo seguir haciendo la dieta y bebiendo muchos líquidos como me indicó...

- **Evite tratar la diarrea aguda con medicamentos**, salvo los antitérmicos (paracetamol) si tiene fiebre o dolor abdominal. En general, los antibióticos están desaconsejados y los antidiarreicos contraindicados en caso de fiebre.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene un dolor abdominal agudo intenso o en el ano.
- Si la fiebre es alta (mayor de 38,5°C).
- Si ve sangre y moco en las heces.
- Si no mejoran los vómitos, a pesar de los consejos propuestos.
- Si tiene verdadero malestar general, boca seca y piel pálida.
- Si no tiene fiebre, ni vómitos, ni presenta sangre en las heces, pero la diarrea no mejora después de 3 días con una dieta e hidratación correctas.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/recursos/decalogos-aepap/decalogo-de-la-diarrea-aguda>
- <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/diarrea-aguda/#tratamiento>
- <https://medlineplus.gov/spanish/diarrhea.html>
- <https://www.farmaceuticonline.com/es/diarrea-aguda/>