



Lo que usted debe saber sobre la diarrea

Fuente: NIH Publication No. 06-5176S. Abril 2006.

Definición de diarrea

La diarrea es un cambio en las evacuaciones intestinales que causa heces más blandas que lo normal. Las heces son lo que queda una vez que el sistema digestivo absorbe los nutrientes y líquidos de lo que usted come y bebe. El sistema digestivo está formado por el estómago, el intestino delgado y el colon.

Las heces salen del cuerpo a través del recto. Si los líquidos no se absorben, las heces serán blandas y líquidas. Las heces también serán blandas y líquidas si el sistema digestivo produce un exceso de líquidos. Las heces blandas son más abundantes que lo normal. Las personas con diarrea a menudo evacúan con frecuencia. Pueden llegar a evacuar cerca de un litro de heces líquidas en un día.

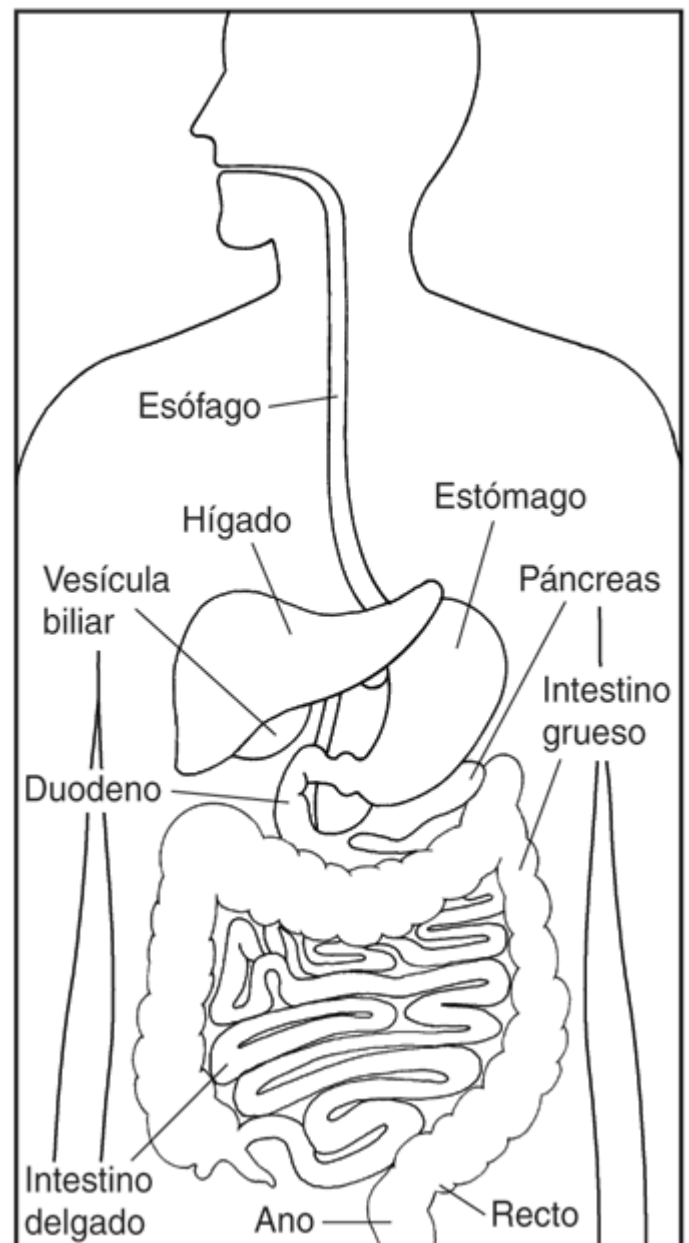
Síntomas de la diarrea

Es posible que las personas con diarrea también tengan los siguientes síntomas:

- calambres en el abdomen (la zona entre el pecho y las caderas)
- inflamación en el abdomen
- sensación de molestia alrededor del ano
- necesidad urgente de evacuar los intestinos
- incapacidad de controlar los intestinos (incontinencia fecal)
- escalofríos
- fiebre

Además, las personas con diarrea pueden sentirse mal del estómago o estar deshidratadas.

El sistema digestivo



Definición de deshidratación

Deshidratación significa que el cuerpo no tiene líquido suficiente para funcionar en forma adecuada. Usted pierde líquido siempre que respira, suda, orina o evacúa los intestinos. La diarrea aumenta la pérdida de líquidos a través de las evacuaciones. Junto con el líquido, usted pierde sales (sustancias químicas que el cuerpo necesita para funcionar correctamente). La pérdida de líquidos y sales puede ser grave, especialmente para los bebés, los niños pequeños y los adultos de mayor edad.

Las señales de deshidratación en adultos son las siguientes:

- sed
- orinar con menos frecuencia de lo normal
- orina de color oscuro
- piel seca
- cansancio o mareos
- desmayos

Además, es posible que los riñones dejen de funcionar.

Las señales de deshidratación en bebés y niños pequeños son las siguientes:

- boca y lengua secas
- llanto sin lágrimas
- pañal seco durante 3 horas o más
- fiebre alta
- tener mucho sueño

Además, la piel de los niños parece perder elasticidad cuando tienen diarrea. No vuelve a alisarse normalmente después de pellizcarla y soltarla.

Cualquiera puede tener diarrea

Este problema común puede durar 1 ó 2 días, o algunos meses o años, dependiendo de la causa. La mayoría de las personas se mejora sin tratamiento. Pero la diarrea puede ser grave para los bebés y los adultos de mayor edad si no se reemplazan los líquidos perdidos. Muchas personas en todo el mundo mueren a causa de la diarrea. Esto se debe a la gran cantidad de agua que pierden y a la pérdida de sales que la acompaña.

Causas de la diarrea

A continuación aparecen algunas causas de la diarrea:

- bacterias, virus o parásitos (organismos muy pequeños que viven dentro de un organismo más grande)

- medicinas como los antibióticos
- alimentos como la leche
- enfermedades que afectan el estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn y el síndrome del intestino irritable

A veces no se puede determinar ninguna causa para la diarrea.

Cuándo consultar al médico

Con frecuencia la diarrea se quita sin tratamiento. Sin embargo, puede ser una señal de un problema más grave. Debe hablar con el médico si su diarrea dura más de 3 días. También debe llamar al médico si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- señales de deshidratación
- un fuerte dolor en el abdomen o el recto
- fiebre de 102°F (cerca de 39°C) o más
- heces con sangre, o negras y parecidas a brea

Los niños menores de 12 años se deshidratan mucho más fácilmente que los adultos. Llame al médico si su hijo no mejora después de 24 horas. Llame también al médico si, además de la diarrea, su hijo tiene alguno de los síntomas a continuación. (Esto es especialmente importante si su hijo tiene 6 meses o menos.)

- heces con sangre o pus
- heces negras
- fiebre de más de 101.4°F (cerca de 38.5°C)
- señales de deshidratación (véase la página 4)



Pruebas para determinar la causa de la diarrea

El médico puede hacerle pruebas para determinar la causa de la diarrea. Por ejemplo:

- un examen físico

- pruebas de las heces o de la sangre para buscar bacterias, parásitos u otras señales de enfermedad o infección
- pruebas en ayunas para ver si la diarrea desaparece al dejar de comer un alimento en particular
- una sigmoidoscopia (un examen del interior del recto y parte del colon)
- una colonoscopia (un examen del interior de todo el colon)

Para hacer una sigmoidoscopia o una colonoscopia, el médico usa una sonda fina y flexible que tiene una luz y un lente en el extremo.

Tratamiento de la diarrea

En muchos casos de diarrea, el único tratamiento necesario es el reemplazo de los líquidos y sales perdidos. Por ejemplo:

- Los adultos deben consumir caldo, sopa, jugos de fruta, frutas suaves o verduras.
- Los niños deben beber un líquido especial que tiene todos los nutrientes que necesitan. Estas soluciones se venden sin receta en supermercados o farmacias. Algunos ejemplos son Pedialyte, Ceralyte e Infalyte.

En algunos casos puede ser útil tomar medicinas para detener la diarrea. Las siguientes medicinas están disponibles sin la receta de un médico:

- loperamida (Imodium)
- subsalicilato de bismuto (Pepto Bismol y Kaopectate)

Si los síntomas empeoran o si la diarrea dura más de 2 días, deje de tomar estas medicinas.

Debe evitar todo tipo de alimento o medicina que esté causando la diarrea. También debe evitar los alimentos que puedan empeorar la diarrea mientras está esperando que pase. Por ejemplo:

- leche y productos lácteos, como helado o queso
- alimentos con alto contenido graso o grasosos, como los alimentos fritos
- alimentos que tienen mucha fibra, como las frutas cítricas (limones, naranjas, toronjas, etc.)
- alimentos muy dulces, como pasteles y galletas dulces

Cuando se sienta mejor, comience a comer alimentos suaves y blandos. Algunos ejemplos son

- bananas

- arroz blanco
- papas hervidas
- pan tostado
- galletas saladas
- zanahorias cocidas
- pollo al horno sin piel ni grasa

Los niños pueden comer bananas, arroz, puré de manzana y pan tostado.

Diarrea del viajero

Las personas que visitan otros países pueden padecer lo que se conoce como “diarrea del viajero”. Esto ocurre si consumen alimentos o agua contaminados por bacterias, virus o parásitos.

Para prevenir la diarrea del viajero, haga lo siguiente:

- Evite tomar agua del grifo o usar cubos de hielo hechos con agua del grifo.
- Evite tomar leche sin pasteurizar o comer productos lácteos hechos con esa leche.
- Evite comer frutas y verduras crudas, a menos que puedan pelarse y las pele usted mismo.
- No coma carne ni pescado crudos o apenas cocidos.
- No coma carne ni mariscos que no estén calientes cuando se los sirvan.
- No coma alimentos ofrecidos por vendedores callejeros o ambulantes.

Puede tomar con seguridad agua embotellada, gaseosas y bebidas calientes como café o té.

Algunas cosas que debe recordar

- La diarrea es un problema común.
- La diarrea es causada por bacterias, virus, parásitos, algunos alimentos o medicinas, o enfermedades que afectan el sistema digestivo.
- La diarrea es peligrosa si usted llega a deshidratarse.
- El tratamiento principal para la diarrea es el reemplazo de los líquidos perdidos.
- Hable con un médico si tiene dolores fuertes en el abdomen o el recto, fiebre, sangre en las heces, señales de deshidratación o diarrea grave por más de 3 días (1 día en el caso de los niños).

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, propietarios y de

compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

Cómo obtener más información

American College of Gastroenterology

4900-B South 31st Street
Arlington, VA 22206-1656
Teléfono: 703-820-7400
Fax: 703-931-4520

Internet: www.acg.gi.org

(Todas las opciones para contactar esta organización sólo están disponibles en inglés.)

Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road NE.
Mail Stop G37
Atlanta, GA 30333
Teléfono: 800-311-3435 ó 404-639-3534 ó 404-639-3311
Fax: 404-371-5488
Internet: www.cdc.gov
(Para hablar con un representante en español, llame al 888-246-2857. Para ver la versión en español del sitio web, visite www.cdc.gov/spanish.)

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD)

P.O. Box 170864
Milwaukee, WI 53217
Teléfono: 414-964-1799
Fax: 414-964-9595
Correo electrónico: iffgd@iffgd.org

(Todas las opciones para contactar esta organización sólo están disponibles en inglés.)

North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

P.O. Box 6
Flourtown, PA 19031
Teléfono: 215-233-0808
Fax: 215-233-3918
Correo electrónico: naspghan@naspghan.org
Internet: www.naspghan.org

(Todas las opciones para contactar esta organización sólo están disponibles en inglés.)

Agradecimientos

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse, NDDIC por sus siglas, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, quiere agradecer a las siguientes personas por su ayuda en la revisión científica y editorial de esta publicación.

Mark Donowitz, M.D.
Facultad de Medicina de la Johns Hopkins University

John S. Fordtran, M.D.
Facultad de Medicina de la Baylor University

Agradecemos también a Joe Surrat, del Digestive Center of Excellence de la University of Virginia, en Charlottesville, VA, por facilitar la evaluación de esta publicación con el público.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Las publicaciones producidas por el NDDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.