

APARATO DIGESTIVO

El domingo 29 de mayo se celebra Día Mundial de la Salud Digestiva

JANO.es y agencias · 27 Mayo 2011 10:59

Una de cada tres personas tiene un problema digestivo y más de 400.000 niños sufren diarrea al año en España por una higiene incorrecta o hábitos de alimentación poco saludables.

El ritmo de vida, el estrés y no disponer de tiempo suficiente para comer, entre otros motivos, son las causas de que, al menos, una de cada tres personas tenga un problema digestivo en España, mientras más de 400.000 niños sufren algún episodio de diarrea al año por una higiene incorrecta o hábitos de alimentación poco saludables, según ha explicado el presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo, el Dr. Manuel Valenzuela, quien añade que, "aunque estos trastornos funcionales son de importancia menor, pueden causar problemas más graves, por eso aconsejamos que cualquier molestia que se mantenga en el tiempo sea vista por un especialista".

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, promovido por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO), la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha celebrado una jornada dirigida a la población para inculcar desde la infancia la importancia de la prevención y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el bienestar digestivo de los más pequeños.

Este año el objetivo es ofrecer recomendaciones a la población y a los pacientes para la prevención y el tratamiento de las infecciones intestinales, siendo la diarrea la que más preocupa a estos expertos, ya que, recuerda, a nivel mundial la diarrea afecta a 1.500 millones de personas, "y en los países en vías de desarrollo puede ser mortal por deshidratación". Este especialista, que ha participado en una jornada internacional que ha conseguido involucrar a más de 110 países, ha recordado que la educación a los niños es fundamental en la prevención de este tipo de enfermedades.

Por este motivo, la SEPD y la Fundación Theodora, con la colaboración de Danone, Esteve y Salvat, han promovido unos Talleres Chiquidigestivos, que se desarrollan en el Centro Comercial de La Vaguada, en Madrid, y que pretenden educar desde la infancia para prevenir enfermedades y evitar que los más pequeños padezcan desórdenes digestivos.

"Hay que concienciar a los niños de que medidas elementales como lavarse las manos antes de comer, tener los alimentos conservados en frío o que los animales domésticos entren en la cocina pueden ser importantes para evitar la diarrea", explica.

La importancia epidemiológica de la diarrea estriba en cada año mueren en el mundo 1.500.000 personas, sobre todo niños menores de 5 años, y que dos de cada tres muertes pueden ser evitables con medidas relativamente simples, como la potabilización del agua, medidas higiénicas y tratamiento con soluciones de rehidratación oral.

Los últimos datos disponibles cifran en 16.000 las muertes que ocasiona la diarrea en Europa cada año. Se considera la enfermedad más frecuente en el niño sano, estimándose una incidencia anual de entre 0,5 a 2 episodios en menores de 3 años. A los 5 años la mayoría de los niños han tenido alguna vez infección por rotavirus, responsable de casi el 50% de los casos de diarrea.

Las diarreas están causadas en un 90% de los casos por agentes infecciosos, muchos de los cuales se pueden transmitir por el agua y alimentos.

Valenzuela recomienda adquirir unas medidas básicas higiénico-dietéticas como no comer comida cruda; evitar el uso de huevo en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas; y extremar la higiene sobre todo en lo que al lavado de manos y alimentos se refiere.

Además, aconsejan beber siempre agua de procedencia segura; mantener los alimentos a temperaturas seguras y separar las carnes y pescados crudos; cocinar los alimentos completamente; exigir el carné de manipulador de alimentos a los trabajadores de empresas de alimentación, y evitar, en la medida de lo posible, que los animales domésticos entren en la cocina.

En cuanto a las medidas de prevención, Valenzuela recomienda una hidratación adecuada (aproximadamente 1,5 litros), un consumo de fibra óptimo, una actividad física regular, ir al baño con regularidad y dejar hábitos poco saludables como el tabaco y el alcohol.