



SALUD



**Asesorado por
 Dra. Cristina
 Carretero**
 Especialista de la
 Fundación Española
 del Aparato
 Digestivo (FEAD),
 Servicio de Aparato
 Digestivo Clínica
 Universitaria de
 Pamplona (Navarra)

¿QUÉ SE PUEDE COMER?

¿DEBO MEDICARME?

Gastroenteritis

QUÉ HACER Y QUÉ NO PARA CURARME ANTES

Es una de las enfermedades más comunes, sobre todo entre los niños, y aunque suele resolverse sin problemas, es importante tomar ciertas precauciones para no empeorar los síntomas.

QUÉ, CÓMO Y POR QUÉ

¿Cuáles son las causas?

La gastroenteritis es una inflamación de la mucosa del estómago y del intestino cuya causa más frecuente es una infección por virus, bacterias o parásitos adquiridos al tomar alimentos contaminados. Aparte de por las infecciones, también puede estar causada por la ingesta de un tóxico (como setas).

¿Qué síntomas provoca?

El síntoma principal es la diarrea, que en muchas ocasiones puede ir acompañada de vómitos, dolor abdominal (como espasmos) y fiebre. Estas molestias suelen empezar de forma repentina y pueden ser leves o muy intensas, dependiendo del tipo de patógeno que la haya provocado.

¿Cuánto tiempo dura?

Lo más habitual es que los vómitos desaparezcan al cabo de 1 o 2 días, y la diarrea entre los 2 y 7 días posteriores.

¿Cómo hay que tratarla?

En la mayoría de los casos, los síntomas mejoran por sí mismos y no es necesario ningún tratamiento específico. Lo principal es compensar la pérdida de líquidos que se sufre por la diarrea y los vómitos, así como el control de la fiebre.

MANTENERSE HIDRATADO

¿Qué se debe beber?

Lo recomendable es tomar 2-3 litros de líquido como agua mineral o infusiones sin azúcar. Es importante tomarlo en pequeños sorbos pero frecuentes (cada 30 o 60 minutos) y no

tomar una gran cantidad de líquido de una sola vez, ya que es posible que el estómago no lo tolere y se acabe vomitando.

Cuando se pierde mucho líquido

Si los vómitos o la diarrea son muy intensos, es necesario recuperar también la pérdida de electrolitos. La mejor forma es con una solución de rehidratación oral (SRO) que puede comprarse en las farmacias y que proporciona la cantidad exacta de electrolitos que necesita el cuerpo disueltos en agua.

¿Pueden sustituirse estas soluciones por fórmulas caseras?

Frente a la gastroenteritis se solía recurrir a la llamada "limonada alcalina" casera. Sin embargo, hoy en día son preferibles las soluciones de farmacia puesto

PREVENCIÓN

Cómo se contagia y qué hacer para evitarlo

Forma de contagio

Los patógenos se eliminan por las deposiciones y los vómitos y se distribuyen por el entorno. Es frecuente contagiarse por tocar una superficie infectada. De la mano es sencillo que pase a la boca.

Máxima higiene

La mejor forma de prevención es extremar la higiene con medidas como lavarse a menudo las manos, mejor con agua templada. También hay que limpiar bien las superficies de trabajo de la cocina.

Por los alimentos

También se puede transmitir a través del agua y de alimentos contaminados por los gérmenes causantes de la gastroenteritis. Suele darse en países tropicales y subtropicales.

Vacuna

Existe una frente al rotavirus, uno de los virus que con mayor frecuencia produce gastroenteritis. Solo está indicada para niños menores de 8 meses, que tienen mayor riesgo de deshidratación.



¿Debo ir al médico?

PRONÓSTICO. En la gran mayoría de los casos, la gastroenteritis se trata y se cura fácilmente sin que provoque grandes complicaciones.

MÁXIMA PRECAUCIÓN. Los lactantes, niños, ancianos y aquellas personas con un sistema inmunitario debilitado tienen un mayor riesgo de sufrir una gastroenteritis grave.

ACUDE A TU CENTRO SANITARIO SI...

Hay sangre en las deposiciones o en los vómitos. Si la diarrea no mejora al cabo de 5 días. Si vomitas continuamente y eso impide que puedas tomar líquidos.

Cuando aparecen síntomas de deshidratación, como ojos hundidos, desorientación, etc.

que, en el caso de las preparaciones caseras, las medidas de los ingredientes y, por lo tanto, de los electrolitos que aportan, no son tan precisas.

¿Sirven también las bebidas para los deportistas?

No. La composición de sales de las bebidas isotónicas para deportistas y la de las soluciones para rehidratar de las farmacias son muy diferentes porque también son distintos los electrolitos que se pierden por el sudor al hacer ejercicio y por el intestino en las gastroenteritis. En el sudor el mineral más abundante es el sodio, mientras que las secreciones intestinales tienen menos sodio y más potasio. Las bebidas para deportistas, por tanto, no ayudarían a reponer los electrolitos perdidos con la gastroenteritis.

COMER O NO COMER

Para empezar, ayuno

Durante las primeras horas es mejor no comer nada y limitarse a beber líquidos. Cuando las molestias empiezan a remi-

tir se puede empezar a comer siempre en pequeñas cantidades. Si la tolerancia es buena, se puede ir aumentando la dieta de forma progresiva.

¿Hay que comer arroz hervido?

Aunque tradicionalmente se recomendaba seguir una dieta astringente a base de arroz hervido, zanahoria y manzana rallada, hoy en día se recomienda volver lo antes posible a una alimentación normal. Por ejemplo, el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pe-

diatría o la Asociación Española de Pediatría aconsejan volver a comer normalmente en cuanto se recupera el apetito.

Pero entonces, ¿qué como?

En caso de tener hambre y que aún continúe la diarrea, lo prudente es hacer una dieta suave pero con alimentos que resulten apetecibles. Es bueno tomar yogur natural sin azúcar (preferiblemente con lactofilus u otros probióticos) y evitar el azúcar, porque empeora la diarrea y favorece la pérdida de líquido.

SÍ O NO

¿Conviene tomar algún medicamento?

ANTIBIÓTICOS

En general no se recomienda su uso salvo en situaciones concretas. Hay que valorar el tipo de germen causal, la gravedad de la infección y el estado inmunológico del paciente. Recuerda que el uso de antibióticos cuando no son necesarios favorece la aparición de gérmenes resistentes.

PARA CORTAR LA DIARREA

Deben evitarse estos fármacos ya que pueden prolongar la infección al no facilitar la eliminación de los gérmenes con la diarrea. Además pueden llegar a causar complicaciones si estos se absorben en la sangre. Antes de tomar cualquier medicamento, consúltalo con tu médico.