

# CORREO+ FARMACÉUTICO

SEMANA DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO DE 2011



+CORREO FARMACÉUTICO SEMANA DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO DE 2011

## Soluciones de rehidratación oral y probióticos, claves frente a la diarrea

▶ La combinación de ambos ayuda a rehabilitar la flora intestinal en un plazo de 1 ó 2 días, ya que se rehabilita la flora intestinal y se reponen los iones perdidos

M. E.

marta.ascavias@correofarmacautico.com

Las soluciones de rehidratación oral combinadas con los probióticos son la medida más eficaz para atender y paliar los cuadros de diarrea que se dan en la población. Y es que con la llegada del calor y con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, Federico Argüelles, de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), expone a CF que "se multiplican los casos de esta afección".

En los más pequeños, las soluciones de rehidratación deben tener una baja concentración de soluto, mientras que los adultos sanos deberán consumir gran cantidad de agua para evitar la deshidratación en la que se puede añadir azúcar o limón y "mantener de este modo los niveles de iones

perdidos durante la infección", explica.

Por otro lado, los probióticos son sustancias que contienen bienes inocuos y que conllevan una mejora en la salud del paciente. "Su administración favorece la rehabilitación de la flora intestinal que se destruye con la infección".

### SIN MORTALIDAD ESPAÑOLA

Se estima que el 14 por ciento de los menores de cinco años sufre algún episodio de diarrea al año y 1.500 millones de personas en el mundo se ven afectadas por esta enfermedad, lo que supone un coste hospitalario estimado de 1.500 euros por cada caso. Según datos de la FEAD, la diarrea es la segunda causa de muerte infantil después de la neumonía.

No obstante, Argüelles



Federico Argüelles.

afirma que en España la enfermedad no reviste tanta gravedad, puesto que en un plazo de 1 ó 2 días el adulto se suele recuperar. Pero si a un niño le dura más de 4 días se debe acudir al médico inmediatamente.

Las diarreas están causadas en un 90 por ciento de los casos por agentes infecciosos, muchos de los cua-

les se pueden transmitir por el agua y los alimentos. Por ello, el experto recomienda unas medidas básicas higiénico-dietéticas en los hábitos diarios para prevenirlas, como no comer comida cruda, especialmente marisco, carne y pescado que no hayan sido conservados; evitar el uso de huevo en las mayonesas y cuidar la manipulación de pasteles y tartas, y extremar la higiene en el lavado de alimentos y manos. Este último puede reducir los episodios de diarreas cerca de un 30 por ciento.

Asimismo es aconsejable beber siempre agua potable de procedencia segura, mantener los alimentos a temperaturas seguras y evitar, en la medida de lo posible, que los animales domésticos entren en la cocina o comedor.