

## PREGUNTAS

## ¿Por qué no debes tomar un medicamento contra la diarrea sin que te lo indique el médico?

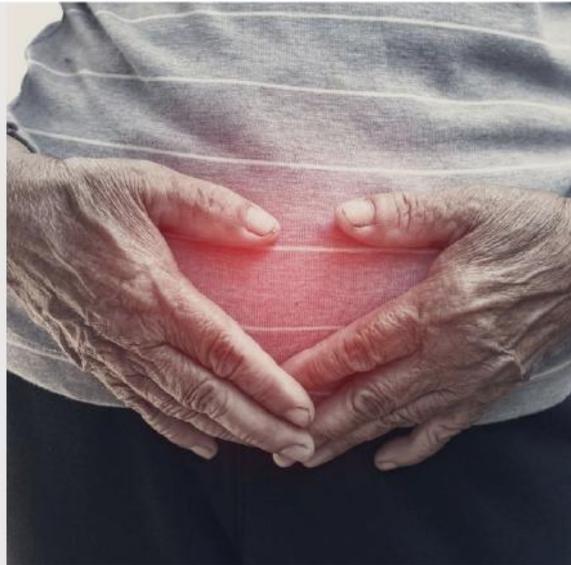
MARIOLA BÁEZ

Foto: Bigstock

JUEVES 30 DE ENERO DE 2020

3 MINUTOS

Esta patología gastrointestinal tiene orígenes diversos y puede requerir distintos tratamientos



Por lo general, un proceso puntual de diarrea no reviste mayor importancia, pero siempre hay que prestarle la debida atención teniendo en cuenta dos aspectos básicos: **la duración e intensidad** de ese episodio y los posibles **síntomas asociados**, como fiebre, **vómitos**, mareos o presencia de sangre en heces.

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología ([@seggeriatria](#)) hace hincapié en que una situación de este tipo puede ser intrascendente, pero en el caso de las personas mayores **toda precaución es poca**, ya que puede acabar derivando en problemas graves de salud, principalmente a consecuencia de la **pérdida de líquidos y electrolitos** y la consiguiente **deshidratación**.

---

## No todas las diarreas son iguales

Tomar un medicamento de **efecto antidiarreico** por tu cuenta no siempre es la mejor opción porque, como indica la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#) (FEAD [@saludigestivo](#)), es importante **conocer las causas** que provocan los síntomas de **diarrea** para establecer el tratamiento idóneo en cada caso, teniendo en cuenta que, en la mayoría de las ocasiones, la mejor pauta terapéutica se basa en el **seguimiento de una dieta adecuada** y no tanto en la ingesta de fármacos concretos.

Básicamente, estos procesos que alteran el tránsito intestinal pueden dividirse en: **diarrea aguda**, con síntomas puntuales que nunca duran más de dos semanas y que, en la mayoría de los casos, quedan limitadas a dos o cuatro

días; y **diarrea crónica**, cuando ese tiempo se prolonga y requiere, sin dudarlo, ser tratada por especialistas.

Además, un episodio de estas características puede tener **orígenes muy diversos**. Ingerir un alimento en mal estado, cambiar el menú nutricional habitual, presentar una alergia tardía o **intolerancia** alimentaria, iniciar un tratamiento antibiótico o que incluya otros nuevos fármacos para combatir cualquier dolencia o atravesar un periodo de fuerte estrés, por ejemplo. Estas son algunas de las causas que pueden provocarla y **no siempre la mejor opción es intentar cortarla lo antes posible**.

Se estima que la diarrea aguda está provocada en un 90% de los casos por **agentes infecciosos**, generalmente **virus**. Por eso, son muchos los médicos que consideran que el propio proceso de **expulsión de heces que implica la diarrea**, favorece la eliminación de los microorganismos patógenos que la causan. Quizá intentar frenar esa acción natural de defensa, que el organismo pone en marcha para deshacerse de la infección que le afecta, no sea la mejor de las ideas.



---

## ¿Qué son los medicamentos antidiarreicos?

La automedicación **nunca debe ser práctica común**, especialmente en el caso de personas mayores que puedan estar siguiendo distintos tratamientos farmacológicos, ante los que la ingesta de un nuevo medicamento, no recetado, podría estar contraindicado.

En general, los antidiarreicos a los que se recurre actualmente con mayor frecuencia son de dos tipos, aquellos basados en la **loperamida**, cuya acción principal es disminuir la frecuencia e intensidad de los movimientos intestinales; y los que aprovechan los **efectos del racecadotril**, un tipo de fármaco novedoso que logra inhibir y reducir la cantidad de líquidos que produce el intestino, consiguiendo así que disminuya la frecuencia en la evacuación.

Es importante indicar que algunos [especialistas](#) advierten que la loperamida, aunque efectivamente logra frenar el número de deposiciones, en determinados casos puede acabar **agravando la diarrea** o algunos de sus síntomas asociados, especialmente cuando su origen es vírico.



---

## Cuándo recurrir a los autocuidados y cuándo acudir al médico

Hay que insistir en el **riesgo de deshidratación** que implica la diarrea para el adulto mayor. Los médicos señalan que en un episodio de este tipo, ingerir la suficiente cantidad de líquidos, sobre agua, y seguir unas **básicas recomendaciones dietéticas**, es suficiente para que la diarrea remita de forma progresiva.

Si no cede en unos días (máximo una semana), en los que es indispensable seguir una dieta específica que ayude a controlar los síntomas, **la consulta médica debe preceder a la ingesta de cualquier antidiarreico**, no solo para evitar posibles efectos no deseados sino, además, para confirmar que se trata de una diarrea pasajera y no de una manifestación de alguna enfermedad relacionada con el aparato digestivo.

Para intentar frenar un episodio puntual de este tipo, **excluir de la dieta alimentos ricos en grasas**, descartando cualquier preparación que implique rebozados y fritos y eliminando, temporalmente, verduras, legumbres, frutos secos, chocolate o lácteos, entre otros alimentos especialmente ricos en fibra, tal y como aconseja la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ([@TuendocrinoSEEN](#)). Esto contribuirá a que la diarrea remita de manera natural, a medida que el organismo se libera del posible microorganismo perjudicial. Solo si esta evolución favorable no se produce, habrá que recurrir a otros **tratamientos farmacológicos**, que nadie mejor que tu médico puede indicar.