

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

diarrea

La diarrea es un síntoma de un trastorno cuya gravedad depende de la causa que lo origine. Se caracteriza por la evacuación frecuente de heces acuosas, sin formar, lo que provoca una escasa absorción de agua y elementos nutrientes. Puede ir o no acompañada de dolor, debilidad, náuseas, vómitos, espasmos abdominales (retortijones), fiebre o pérdida de apetito.

La diarrea puede ser aguda o crónica. La primera, de aparición repentina, suele durar uno o dos días. La segunda puede prolongarse durante más tiempo, suele ser el resultado de muchos factores y a veces es síntoma de un trastorno más importante.

El trastorno puede tener su origen en la dieta, infecciones alimentarias, medicamentos, enfermedades crónicas, estrés...

Medidas generales frente a la diarrea

Reponer urgentemente (tomando caldos, zumos, refrescos...) los líquidos y electrolitos eliminados por las heces. Poco a poco incorporar medidas de fácil digestión, escasas y frecuentes

Si la diarrea es moderada, el agua y las sales perdidas se pueden reponer con sueros de rehidratación oral.

Estos sueros son preparados que suelen contener: glucosa, bicarbonato sódico, cloruro sodio y potásico. Se deben preparar con agua envasada y conservar en el frigorífico. Se beben en pequeñas cantidades y de forma continua. Son utilizados para contrarrestar los efectos de la pérdida de líquidos, minerales o nutrientes que suele ocurrir en la diarrea.

¿Qué alimentos sí puedo tomar?

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, sopa de pescado, puré de zanahorias
- Arroz hervido
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla
- Pollo o pescado blanco hervido
- Manzana
- Yogurt natural

¿Qué alimentos no debo tomar?

- Leche
- Verduras como las acelgas, lechuga, espinacas..
- Dulces, chocolate
- Bebidas con gas y alcohol

Diarrea del lactante

En caso de diarrea durante las primeras 6-8 horas lo más importante es reponer la pérdida de líquido con sales de rehidratación oral, hay que dar pequeñas cucharaditas cada 10 minutos para evitar una posible deshidratación. A partir de las 6-8 horas se le puede empezar a dar algunos alimentos:

- Si toma el pecho, continuar con la leche materna
- Si no toma el pecho se puede preparar el biberón con agua de arroz
- Las papillas se pueden preparar con pechuga de pollo y arroz
- Para incorporarle fruta, las mejores son plátano y manzana.

