



Campaña de promoción y prevención de la diarrea

Cirujano General
Fellow Gastroenterología

Fundación Universitaria Sanitas

¿Qué es la diarrea?

La presencia de deposiciones líquidas o blandas, abundantes en cantidad (más de 3 con peso >200g/día) y consistencia alterada.

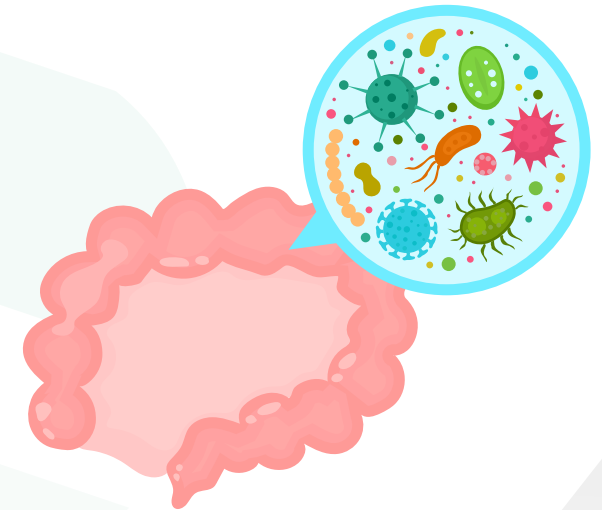
¿Cómo se presentan las diarreas?

Pueden tener consistencia líquida o blanda, con moco, con sangre, restos de alimentos o sobrenadante de grasa.



¿Cuáles son los síntomas de alarma para acudir al médico?

La asociación de diarrea con fiebre, pérdida de peso, sangrado en las heces, dolor abdominal intenso y/o vómitos que no permiten la tolerancia a la vía oral requiere valoración médica inmediata.



¿Qué ocasiona la diarrea?

Existen múltiples causas entre ellas se mencionan:

- Intoxicación por alimentos contaminados por enterotoxinas
- Bacterias
- Virus (Rotavirus)

- Parásitos
- Uso indebido de fármacos o reacción a estos
- Síndromes de malabsorción
- Enfermedades inflamatorias del intestino

¿Qué ocasiona la diarrea?

Debemos iniciar con sueros de rehidratación oral siempre y cuando el paciente los tolere, estos se darán a libre demanda, tanto como se desee y hasta después de que desaparezcan las deposiciones diarreicas con el fin de prevenir la deshidratación. Favor tener en cuenta la presencia de síntomas y signos de alarma para solicitar atención médica inmediata.

¿Cómo se prepara el suero de rehidratación oral?

- 1 litro de agua hervida o filtrada.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 pizca de bicarbonato de sodio.
- Zumo de 1 limón

¿Cómo prevenimos la diarrea?

Uso de agua potable o hervida
Lavado de manos
Eliminación adecuada de las heces
Cuidado y manipulación de alimentos con adecuada cocción y preservación



¿Cuándo debo lavarme las manos?

Debe realizarse siempre antes de:

Comer
Preparar alimentos

Después de:

Ir al baño
Llegar de la calle, escuela o trabajo
Haber manipulado tierra o cosas sucias