



## TEXTO BASE DIARREA

---

Las enfermedades gastroentéricas como la diarrea son una de las causas principales de morbilidad\* y mortalidad en los niños de corta edad. Se acompañan de gran repercusión económico-social.

Es un problema potencial en sitios con deficiencia de la higiene personal y saneamiento del entorno. La mayoría de los casos tienen su origen en el agua y los alimentos contaminados, aunque también es importante considerar la transmisión persona a persona.

La llegada de las altas temperaturas en el verano facilita la proliferación de microorganismos (bacterias y virus). La ruptura de la cadena de frío de los alimentos y la mala conservación de los mismos, sumado a la multiplicación de insectos y una higiene inadecuada, traen como consecuencia el aumento de casos de **diarreas** tanto en niños como en adultos.

\* Proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado.

## DEFINICIÓN

La diarrea es una infección del intestino producida por virus o bacterias. Se define como la disminución de la consistencia de la materia fecal por mayor contenido de agua y con aumento del número de deposiciones diarias, generalmente mayor de tres veces en 24 horas. Sin embargo, la disminución de la consistencia es incluso más importante que la frecuencia.

## AGENTE

Causada por muy diversos patógenos bacterianos, víricos y parásitos intestinales.

## TRANSMISIÓN

La diarrea se contagia fundamentalmente por vía fecal-oral. Una persona puede contraer diarrea si:

- Entra en contacto con alimentos o aguas contaminadas por gérmenes.
- Entra en contacto con la materia fecal de una persona que tiene la enfermedad en ese momento.

La puerta de entrada de los gérmenes es la boca, a través de:

- Las manos sucias de quien prepara o sirve alimentos.
- Los utensilios contaminados (tetinas, mamadera, tazas, cucharas).
- Alimentos contaminados: conservación inadecuada de los alimentos, verduras mal lavadas, agua no segura, carnes mal cocidas.
- Objetos que el niño recoge del suelo y lleva a la boca.

## DISTRIBUCIÓN

Mundial. Susceptibilidad general, siendo mayor en menores de 5 años. La infección no confiere inmunidad duradera.



## CLASIFICACIÓN CLÍNICA DE ENFERMEDADES DIARREICAS

Se pueden reconocer cuatro tipos clínicos de diarrea, que reflejan la enfermedad básica subyacente y la función alterada en cada uno de ellos:

- Diarrea acuosa aguda: Dura varias horas o días y el principal peligro es la deshidratación; también se produce pérdida de peso si no se prosigue con la alimentación.
- Diarrea sanguinolenta aguda: También llamada disentería, cuyos principales peligros son el daño de la mucosa intestinal, la septicemia y la desnutrición; también pueden presentarse otras complicaciones, como la deshidratación.
- Diarrea persistente: Dura 14 días o más y cuyos principales peligros son la desnutrición y las infecciones extraintestinales graves, también puede producirse deshidratación.
- Diarrea con desnutrición grave (marasmo o kwashiorkor): Los principales peligros son la infección diseminada grave, la deshidratación, la insuficiencia cardíaca y carencias vitamínicas y minerales.

## SIGNOS DE ALARMA

- Presencia de sangre en las deposiciones
- Vómitos persistentes
- Deposiciones muy seguidas
- Falta de apetito
- Boca seca (mucho sed)
- Ojos hundidos
- Decaimiento intenso
- Fiebre de 38° o más

### Deshidratación

La diarrea aumenta la pérdida de agua y electrolitos (sodio, cloruro, potasio y bicarbonato) por las heces líquidas.

También con los vómitos, el sudor, la orina y la respiración se pierde agua y electrolitos.

La deshidratación se produce cuando estas pérdidas no se reemplazan adecuadamente y aparece un déficit hidroelectrolítico.

Los **signos** y **síntomas** se establecen según el grado de deshidratación que refleja la cantidad de líquido perdido:

- En las primeras etapas de la deshidratación, no se produce ningún signo ni síntoma.
- A medida que aumenta la deshidratación aparecen los signos y síntomas. Inicialmente consisten en sed, inquietud o irritabilidad, disminución de la turgencia de la piel, hundimiento de los ojos y hundimiento de la fontanela (en los lactantes).
- En la deshidratación grave estos signos se hacen más pronunciados y el paciente puede presentar muestras de choque hipovolémico, como por ejemplo disminución de la conciencia, anuria, extremidades húmedas y frías, pulso rápido y débil, presión arterial



baja o indetectable y cianosis periférica. La muerte se produce enseguida si no se rehidrata rápidamente.

## **Desnutrición**

Durante la diarrea es frecuente que el reducido consumo de alimentos, la disminución de la absorción de los nutrientes y el aumento de necesidades diarias se combinan para producir una pérdida de peso y un retraso en el crecimiento, en el caso de los niños. El estado de nutrición empeora y la posible desnutrición precedente se agrava. A su vez, la desnutrición contribuye a que la diarrea se haga más grave, prolongada y potencialmente más frecuente en los niños desnutridos.

**Ante cualquiera de estos síntomas, se debe consultar inmediatamente al médico.**

## **MEDIDAS DE CONTROL**

- Adecuadas medidas de higiene, calidad del agua y condiciones sanitarias.
- No se recomienda el uso de antibióticos con fines preventivos.
- El cierre de los establecimientos escolares no es eficaz.
- Combatir insectos (moscas).
- Insistir en la importancia del lavado de manos,
- Eliminación adecuada de excretas y basura.
- Consumir agua potable, ante la duda colocar 2 gotas de lavandina por litro de agua o hervir 15 minutos antes de usar.

## **TRATAMIENTO**

### **❖ Prevenir la deshidratación**

Aunque no se presenten signos de deshidratación se necesita una cantidad de líquidos y sales superior a la normal para reemplazar las pérdidas de agua y electrolitos producidas por la diarrea.

### **Líquidos adecuados**

Los que contienen sal:

- Solución de SRO (sales de rehidratación oral)
- Bebidas saladas (por ejemplo, agua de arroz salada)
- Sopas de verduras y hortalizas o de pollo con sal.

Los que no contienen sal:

- Agua segura
- Agua en la que se han cocido cereales (por ejemplo, agua de arroz sin sal)
- Sopa o caldo sin sal
- Té ligero (no endulzado)

### **Líquidos inadecuados**

Algunos líquidos son potencialmente peligrosos y deben evitarse durante la diarrea. Concretamente, las bebidas con azúcar, como gaseosas y jugos de fruta comerciales o té endulzado.



### ❖ **Prevenir el daño nutricional**

Continuar la alimentación durante y después de la diarrea.

- Los lactantes de cualquier edad que se amamantan deben poder mamar tanto y tan a menudo como deseen.
- Los lactantes que no son amamantados deben recibir su toma láctea usual.
- A los niños mayores de 6 meses que están comiendo alimentos blandos, se les debe dar una dieta astringente: arroz bien cocido, fideos blancos con queso rallado, pollo sin piel, bife a la plancha, manzana rallada, gelatina diet, caldos. Evitar el ayuno prolongado.
- Los alimentos deben tener un alto contenido energético, proporcionar la cantidad suficiente de micronutrientes y estar bien cocidos.

### ❖ **Exámenes complementarios**

La mayoría de los pacientes no requiere ningún examen complementario. Son contados los casos en que conviene realizar coprocultivo y antibiograma para orientar el tratamiento con mayor seguridad, en casos como:

- Diarrea persistente
- Diarrea con sangre
- Diarrea en menores de 3 meses
- Diarrea en el huésped inmunocomprometido
- Sospecha de cólera

## **PREVENCIÓN**

Consumo de agua segura

- Cuando el agua no es segura y se usa agua de pozo o de cualquier otra fuente no confiable (arroyos, tanques, etc.), hervirla de 3 a 5 minutos o agregar dos gotas de lavandina por litro, esperar 30 minutos y luego utilizarla.
- Mantener limpios y desinfectados los tanques y cisternas domiciliarias (por lo menos una vez al año).

### **Lavado de las manos**

Todos los microorganismos patógenos que causan diarrea pueden propagarse por las manos contaminadas, por eso hay que lavarlas cuidadosamente con agua y jabón:

- Antes de comer.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de preparar o servir la comida.
- Después de estar en contacto con animales o dinero.
- Después de limpiar algo que se derramó.
- Al volver a casa.
- Después de utilizar pañuelos.



### **Procedimiento para un correcto lavado de manos**

- 1- Mojarse las manos con agua segura.
- 2- Usar jabón.
- 3- Lavarlas cuidadosamente, sin olvidar de frotar las muñecas y entre los dedos.
- 3- Enjuagarlas bien hasta que no queden restos de jabón.
- 4- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- 5- Cerrar la llave del agua con el mismo papel o con la toalla.

### **Manipulación de alimentos**

Los alimentos pueden contaminarse con los agentes patógenos que causan diarrea en todas las etapas de la producción y manipulación.

- Evitar la contaminación cruzada: Usar utensilios, bandejas, tinas, cuchillos, tablas de picar diferentes para alimentos crudos y cocidos o listos para consumir, o limpiarlos y desinfectarlos completamente entre uso y uso. También separar físicamente durante el almacenamiento los alimentos crudos de aquellos alimentos cocidos o listos para consumir.
- **Combatir moscas, cucarachas, ratones e insectos y evitar que tomen contacto con los alimentos. No permita que los animales domésticos ingresen a la cocina.**
- **Consumir carne bien cocida y en el caso de que los alimentos estén congelados (carne, pescado y pollo) descongelarlos completamente antes de ingerirlos.**
- **Lavar con agua segura y abundante frutas y verduras. Al preparar ensaladas, se deben lavar hoja por hoja y al condimentar, colocar primero sal, luego vinagre y finalmente el aceite. Las frutas conviene consumirlas peladas.**
- **Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados en condiciones de calor (cerca o por encima de 60°C) y de frío (cerca o por debajo de 10 °C).**
- Preservar la cadena de frío de los alimentos: trate de no abrir constantemente la puerta de la heladera y minimice el tiempo que la puerta permanece abierta. De esta manera ayuda a mantener la temperatura apropiada y se ahorra energía.



### **Limpieza del hogar**

- **Conservar la casa siempre limpia y ordenada. En el baño y la cocina lavar los pisos, la mesada, los artefactos y los utensilios con agua segura y lavandina diluida. La lavandina es el mejor germicida que se conoce. No hay que mezclarla con detergente, ya que se forman vapores tóxicos para las mucosas y la vía respiratoria. Conservar en envases opacos, ya que la luz inactiva el hipoclorito de sodio. Revisar la fecha de vencimiento al comprar.**
- **Mantener la basura en recipientes cerrados, alejados de los alimentos y los insectos.**
- **Eliminar todos los recipientes donde se pueda acumular agua: botellas, frascos, latas y juguetes. Y no dejar el agua de floreros y bebederos más de tres días.**
- **Mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para preparar alimentos. Los repasadores que entren en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día y lavar con frecuencia los trapos utilizados para limpiar los pisos.**

**MINISTERIO DE SALUD, DESARROLLO SOCIAL Y DEPORTES  
MENDOZA**