



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**