

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON DIARREA

Llamamos diarrea a la evacuación de 3 o más deposiciones diarias de características líquidas o pastosas. La evacuación frecuente de deposiciones formadas no se considerará diarrea.

La diarrea aguda es una afección común, normalmente leve y autolimitada que en la mayoría de ocasiones no persiste más de 1 semana. Si el trastorno dura más de 4 semanas se denomina diarrea crónica. La diarrea puede acompañarse de fiebre, dolor y distensión abdominal, náuseas y vómitos. Si la diarrea persiste en el tiempo o es muy copiosa puede conllevar a la deshidratación, pérdida de sales y de peso.

Los mecanismos que provocan la diarrea pueden ser muy diversos: desde sustancias que se encuentran en medicamentos y alimentos como la lactosa, sorbitol, gluten...; microorganismos como bacterias o virus, toxinas producidas por las propias bacterias, efecto secundario al tratamiento con antibióticos, después de irradiación o cirugía abdominal, el hipertiroidismo o la propia inflamación de la mucosa intestinal...

Lavarse las manos puede disminuir el riesgo de presentar, empeorar o transmitir la diarrea aguda.

¿Cuándo es aconsejable consultar al médico?

- niños < 12 años
- ancianos > 75 años
- no existe mejoría después de 48 horas de tratamiento
- si empeoran los síntomas y aparece fiebre (más de 38.5 °C) con presencia de moco y sangre en las deposiciones
- si los vómitos impiden la alimentación oral

Recomendaciones nutricionales:

Para evitar la deshidratación:

- Líquidos abundantes (2-3 litros/día) en tomas pequeñas y frecuentes
 - Adultos sanos: agua de limón con azúcar, infusiones (manzanilla, poleo o tila) con azúcar y limón, caldo de cocer arroz con sal...
 - Niños y ancianos: soluciones de rehidratación oral caseras o comerciales*.

A las pocas horas, si se trata de un caso leve o a partir de las 24 horas en casos más graves, se iniciará la ingestión de una **dieta astringente o antidiarreica**:

- Comidas poco abundantes y frecuentes (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena), siempre guiadas por el hambre.
- Alimentos astringentes:
 - o pan tostado (no integral), patata, sémola de arroz, pasta para sopa, arroz muy cocido, zanahorias cocidas.
 - o pescado cocido, pechuga de pollo sin piel cocida, jamón cocido sin grasa.
 - o plátano maduro o manzana sin piel rallada, frutas en almíbar, yogur natural descremado (sin sabores ni frutas), membrillo.

No tome

- Alimentos grasos: fritos, embutidos, mantequilla, nata
- Verduras, legumbres, frutos secos
- La piel de las frutas
- Alimentos fríos o muy calientes
- Bebidas con gas, cola
- Café, té, alcohol, zumos de naranja azucarados
- Leche, chocolate

***Solución de rehidratación oral casera**

A causa de las pérdidas de agua y sales como consecuencia de una diarrea importante, a menudo es conveniente reponerlas preparando en el domicilio una solución rehidratante que se ingerirá en pequeñas cantidades cada 1-2 horas para completar un total de 2-3 litros/día. El sabor de la solución mejora si ésta está fría.

- Agua hervida o embotellada: 1 litro
- Bicarbonato: media cucharadita
- Sal: 1 cucharadita
- Azúcar: 2-3 cucharadas
- Zumo de 2-3 limones

Auto-medicación

- Loperamida 4 mg como dosis inicial (2 mg después de cada deposición hasta 8mg/24h/5días). No hay evidencia que la loperamida disminuya la frecuencia de las deposiciones ni que prolongue la duración de la diarrea.
- **NO SE RECOMIENDA** el tratamiento con antibióticos si no es absolutamente necesario, salvo en la diarrea del viajero y en la diarrea acompañada de fiebre y/o sangre.