

¿Tengo diarrea?

La diarrea es un desequilibrio entre la absorción y la secreción de líquidos y nutrientes en nuestro organismo, que lleva asociado movimientos intestinales que causan dolor. El objetivo prioritario del tratamiento de la diarrea es que el organismo mantenga el equilibrio de iones de nuestro organismo, necesario para la contracción muscular y el funcionamiento de las neuronas, y que se evite la deshidratación.

Ir al baño muchas veces puede ser debido a causas como tomar antibiótico, estrés o comida en mal estado.

¿Cuándo ir al médico?

- Enfermedades crónica, niños menores de 7 años, embarazadas y madres lactantes.
- Fiebre superior a 38,5º C (38º C en niños pequeños).
- Heces contienen sangre, mucosidad, pus o son de color negro.
- Dolor abdominal que no mejora con la deposición.
- **Síntomas o signos de deshidratación:** Boca y lengua secas, somnolencia, disminución de la diuresis, entre otros.
- **Síntomas de intoxicación:** Presentación en varias personas del mismo cuadro y que hayan tomado alimentos comunes. Viaje reciente a un país extranjero.
- Sospecha ante la utilización de un medicamento.
- Persistencia del cuadro, tras 3-4 días siguiendo las normas adecuadas.

3 Pautas de autocuidados.

1. **Medidas higiénicas generales:** Para evitar un posible contagio, es necesario que todos los convivientes se laven con frecuencia las manos con agua y jabón.
2. **Limonada alcalina:** A 1 litro de agua (mineral o hervida) se le adiciona el zumo de 2-3 limones, media cucharilla de sal, media cucharilla de bicarbonato y 2-4 cucharadas de azúcar.
3. **Ingesta de alimentos.** Es aconsejable no tomar alimentos sólidos hasta que las deposiciones sean menos de 3-4 al día.

3 tratamientos.

1. **Rehidratación con suero oral** (formula OMS cloruro sódico (3,5 g/l), cloruro potásico (1,5 g/l), glucosa (20 g/l) y citrato trisódico (2,9 g/l) o bicarbonato sódico (2,5 g/l). La ESPGHAN (Sociedad Europea de Gastroenterología Hepatología y Nutrición) propone en **niños** con diarrea una fórmula para rehidratación oral hipoosmolar con 60 mEq/l de sodio). Esta diferencia de sueros también es recomendada seguirla en hipertensos que deben tomar la solución hipo-sódica.
2. **Probióticos:** microorganismos (lactobacillus, saccharomiceps y bifidobacterias) ayudan a repoblar la flora habitual de nuestro intestino y a equilibrar absorción/secreción de nutrientes y líquidos.
3. Antidiarreicos.

Fármacos adsorbentes (carbón activo, resinas, subsalicilato de bismuto, plantago ovata), captan las Toxinas intestinales e impiden su acción dañina en la mucosas.

Fármacos que inhiben el movimiento del intestino (loperamida, difenoxilato), son los habituales ya que cortan la diarrea casi inmediatamente, sin embargo no solucionan problemas de base como las infecciones o intolerancias.

Fármacos inhibidores de la secreción intestinal (racecadotril), actúa en el intestino sobre receptores de neuronas que bloquean la secreción de líquidos

Antipiréticos. Paracetamol a las dosis habituales.

Los antibióticos, espasmolíticos, antieméticos o antidiarreicos se deben utilizar sólo en los casos en los que existe una prescripción médica.

Los derivados opiáceos como difenoxilato y loperamida están contraindicados en diarreas infecciosas.

Pharmacare ® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA

Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.