

Diarrea

La diarrea es la evacuación de excrementos aguados y sueltos que ocurre con mayor frecuencia que las evacuaciones intestinales normales. Es la manera en que el cuerpo se deshace de cualquier virus o bacteria y con mayor frecuencia representa una infección estomacal o intestinal. Otras causas de la diarrea incluyen medicamentos, especialmente antibióticos, intolerancia a los alimentos, estrés, viajes, tomar agua que no ha sido purificada y el síndrome del intestino delicado. La diarrea puede estar acompañada de calambres abdominales y náusea.

Si usted tiene diarrea, sólo debe tomar líquidos transparentes hasta que empiece a sentirse mejor, lo cual puede tardar hasta 24 horas. No tome remedios contra la diarrea (tales como Pepto Bismol) por las primeras 24 horas, ya que la diarrea puede estar ayudándole a deshacerse de virus y bacterias. Después de 24 horas, sólo use remedios contra la diarrea si tiene calambres pero no tiene ninguna otra señal de enfermedad, tal como fiebre.

Cuando se sienta listo para comer, empiece con alimentos ligeros, tales como tostadas secas, galletas, arroz, bananas o puré de manzana. No consuma productos lácteos por tres días y evite los alimentos picantes, el jugo de manzana, el jugo de ciruelas, el alcohol y las bebidas que contengan cafeína hasta 48 horas después de que sus síntomas hayan desaparecido.

Debe llamar a su doctor o a otro profesional médico si cualquiera de estas situaciones ocurre:

- si tiene una diarrea negra o sanguinolenta después de tomar agua sin purificar
- si tiene señales de deshidratación, tales como la boca seca y una cantidad reducida de orina
- si el dolor abdominal aumenta o si se presenta en un solo sitio, especialmente en la parte inferior izquierda o derecha del abdomen
- si tiene diarrea fuerte (evacuaciones intestinales abundantes y sueltas) cada una a dos horas, o si un niño menor de cuatro años tiene diarrea fuerte por más de un día, o si un infante menor de seis meses tiene diarrea fuerte por ocho horas
- si una diarrea leve dura por una semana o dos sin causa aparente.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Adaptado de material cuyos derechos de autor pertenecen a Healthwise, Inc.