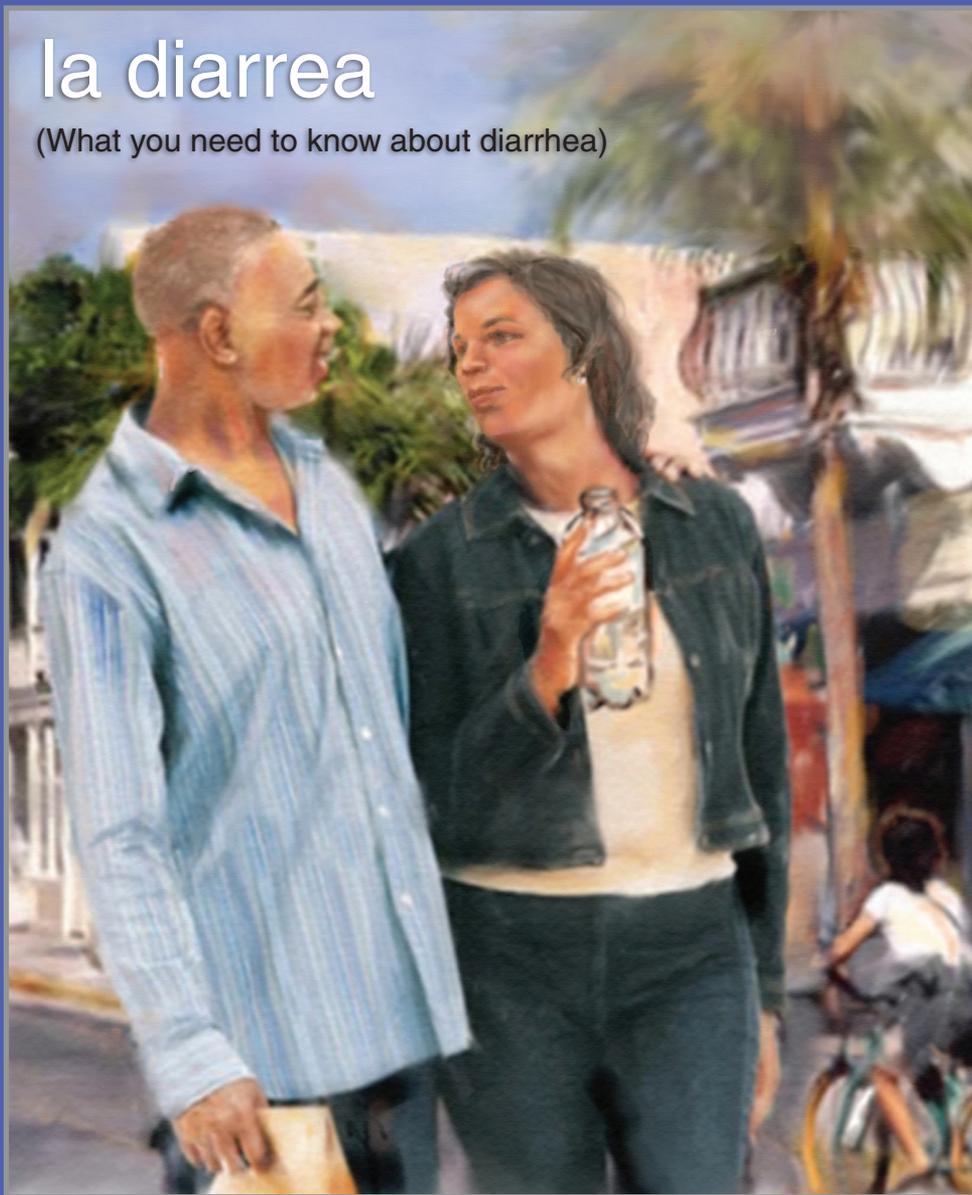


Lo que usted debe saber sobre

la diarrea

(What you need to know about diarrhea)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre la diarrea

(What you need to know about diarrhea)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

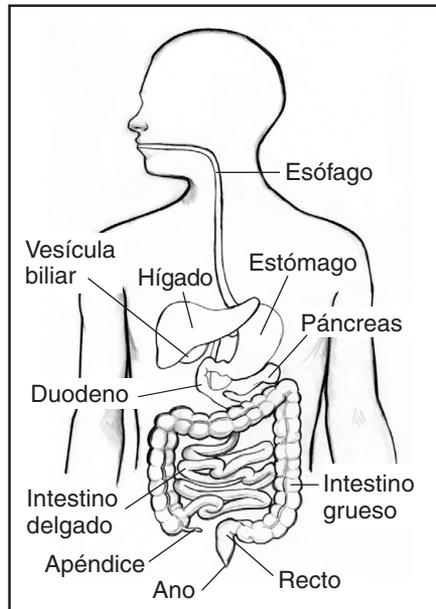
Índice

¿Qué es la diarrea?	1
¿Cuáles son las causas de la diarrea?	2
¿Qué otros síntomas puedo tener con la diarrea?	3
¿Cuándo debo ir a un proveedor de atención médica para la diarrea?.....	6
¿Cuándo debo llevar a mi niño a un proveedor de atención médica para la diarrea?	7
¿Cómo se diagnostica la causa de la diarrea?	8
¿Cómo se trata la diarrea?	9
¿Se puede prevenir la diarrea?	12
Puntos para recordar	15
Esperanza a través de la investigación	17
Cómo obtener más información	18
Agradecimientos	20

¿Qué es la diarrea?

La diarrea es la evacuación intestinal frecuente de heces flojas y líquidas. La evacuación intestinal, también llamada heces, son los depósitos del cuerpo que pasan a través del recto y el ano. Las heces contienen el material restante después de que el aparato digestivo absorbe los nutrientes y líquidos de lo que usted come y bebe. Si el cuerpo no absorbe los líquidos, o si su aparato digestivo produce líquidos adicionales, las heces serán flojas y líquidas. Las heces flojas contienen más agua, sales y minerales y pesan más que las heces sólidas.

La diarrea de corta duración se llama diarrea aguda. La diarrea aguda es un problema común y suele durar de 1 a 2 días, pero podría durar más tiempo. La diarrea que dura por lo menos 4 semanas se llama diarrea crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.



El aparato digestivo

¿Cuáles son las causas de la diarrea?

Las causas de la diarrea incluyen

- bacterias provenientes de alimentos o agua contaminados
- virus que causan enfermedades como la gripe o la influenza
- parásitos, que son organismos diminutos que se encuentran en los alimentos o agua contaminados
- medicamentos, como los antibióticos
- problemas en digerir ciertos alimentos
- enfermedades que afectan el estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn
- problemas en la función del colon, causados por trastornos como el síndrome de intestino irritable

A veces no se puede encontrar causa alguna. Siempre y cuando la diarrea desaparezca de 1 a 2 días, identificar la causa no suele ser necesario.

¿Qué otros síntomas puedo tener con la diarrea?

Además de pasar heces frecuentes y flojas, otros posibles síntomas incluyen

- cólicos o dolor en el abdomen—la zona entre el pecho y las caderas
- una necesidad urgente de ir al baño
- pérdida del control intestinal

Usted podría sentirse mal del estómago o deshidratarse. Si un virus o una bacteria es la causa de la diarrea, es posible que tenga fiebre y escalofríos y heces sanguinolentas.



Deshidratación

Estar deshidratado significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar adecuadamente. Cada vez que usted tiene una evacuación intestinal, pierde líquidos. La diarrea hace que usted pierda aún más líquidos. También pierde sales y minerales tales como sodio, cloruro y potasio. Estas sales y minerales afectan la cantidad de agua que permanece en su cuerpo.

La deshidratación puede ser grave, especialmente para los niños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Las señales de deshidratación en los adultos incluyen

- tener sed
- orinar con menos frecuencia de lo normal
- tener orina oscura
- tener piel reseca
- sensación de cansancio
- sensación de mareo o desmayo

Las señales de deshidratación en los bebés y los niños pequeños incluyen

- tener la boca y lengua resacas
- llanto sin lágrimas
- no mojar los pañales por 3 horas o más
- tener los ojos, mejillas o el área blanda del cráneo hundidos
- tener fiebre alta
- irritabilidad o somnolencia mayor de lo normal

Además, cuando las personas están deshidratadas, la piel no se alisa de nuevo después de pellizcarla suavemente y soltarla.



¿Cuándo debo ir a un proveedor de atención médica para la diarrea?

Usted debe ir a un proveedor de atención médica si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- señales de deshidratación
- diarrea de 2 días o más
- dolor intenso en el abdomen o el recto
- fiebre de 102 grados o más
- heces que contienen sangre o pus
- heces de color negro y alquitranadas

La diarrea a menudo desaparece sola, pero puede ser una señal de un problema más grave.

¿Cuándo debo llevar a mi niño a un proveedor de atención médica para la diarrea?

Lleve a su niño a un proveedor de atención médica de inmediato si su niño tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- señales de deshidratación
- diarrea por más de 24 horas
- fiebre de 102 grados o más
- heces que contienen sangre o pus
- heces de color negro y alquitranadas

Los niños con diarrea se deshidratan con mucha más facilidad que los adultos. Conseguir tratamiento oportuno es de suma importancia si su bebé tiene 6 meses de edad o menos.



¿Cómo se diagnostica la causa de la diarrea?

Para identificar la causa de la diarrea, el proveedor de atención médica podría

- realizar un examen físico
- preguntarle acerca de cualquier medicamento que esté tomando
- examinar las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otras señales de enfermedad o infección
- pedirle que deje de comer ciertos alimentos para ver si la diarrea desaparece

Si usted tiene diarrea crónica, su proveedor de atención médica puede realizar otras pruebas para buscar señales de enfermedad.



¿Cómo se trata la diarrea?

La diarrea se trata al restituir los líquidos, sales y minerales perdidos para prevenir la deshidratación.

Tomar medicamentos para detener la diarrea puede ser útil en ciertos casos. Los medicamentos de venta libre que se pueden comprar sin receta médica incluyen la loperamida (Imodium) y el salicilato de bismuto (Pepto-Bismol, Kaopectate).

Si los síntomas empeoran o si la diarrea dura más de 2 días, deje de tomar estos medicamentos.

Si tiene diarrea sanguinolenta, no debería usar medicamentos de venta libre para la diarrea. Estos medicamentos podrían hacer que la diarrea dure por más tiempo. Por lo general, el proveedor de atención médica le recetará antibióticos en lugar de estos medicamentos.

Los medicamentos de venta libre para la diarrea pueden ser peligrosos para los bebés y niños.

Hable con su proveedor de atención médica antes de darle estos medicamentos a su niño.

Alimentación, dietética y nutrición

Para prevenir la deshidratación cuando usted tiene diarrea, es importante beber mucha agua, pero también debe tomar líquidos que contienen sodio, cloruro y potasio.

- Los adultos deben beber agua, jugo de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados.
- Los niños deben beber soluciones de rehidratación oral—bebidas especiales que contienen sales y minerales para prevenir la deshidratación. Estas bebidas incluyen Pedialyte, Naturalyte, Infalyte y CeraLyte. Estas bebidas se venden en la mayoría de supermercados y farmacias.

Si usted tiene diarrea, coma alimentos suaves y blandos tales como

- bananas
- arroz sencillo
- papas hervidas
- tostadas
- saltinas
- zanahorias cocidas
- pollo horneado sin piel ni grasa

Una vez que la diarrea se detenga, puede volver a comer sus alimentos habituales.

Si cierto alimento es la causa de la diarrea, trate de evitarlo.

Mientras usted espera que la diarrea desaparezca, evite alimentos que puedan empeorarla:

- bebidas con cafeína, como el café y la cola
- alimentos ricos en grasa o grasosos, como los alimentos fritos
- alimentos con mucha fibra, como las frutas cítricas
- alimentos dulces, como pasteles y galletas

Durante o después de un episodio de diarrea, algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa, que es el azúcar en la leche y los productos lácteos. Sin embargo, usted podría digerir el yogur. Comer yogur con cultivos bacterianos activos puede ayudarle a sentirse mejor en menos tiempo.

Cuando los bebés tengan diarrea, continúe con la lactancia materna o la lactancia artificial.

Luego de haber tenido diarrea causada por un virus, los problemas para digerir la lactosa pueden durar de 4 a 6 semanas. También podría tener diarrea por un tiempo breve después de comer o beber leche o productos lácteos.



¿Se puede prevenir la diarrea?

Hay dos tipos de diarrea que se pueden prevenir—la diarrea por rotavirus y la diarrea del viajero.

Diarrea por rotavirus

RotaTeq y Rotarix, son dos vacunas que protegen contra el rotavirus—un virus común que causa diarrea en los bebés y niños. RotaTeq se administra en tres dosis a los bebés de 2, 4 y 6 meses de edad. Rotarix se administra en dos dosis. La primera dosis cuando el bebé cumple 6 semanas de edad, y la segunda 4 semanas después de la primera dosis, pero antes de que el bebé cumpla 24 semanas de edad. Para obtener más información acerca de las vacunas contra el rotavirus, consulte con el proveedor de atención médica de su hijo. También puede encontrar más información en la página de Internet de vacunación contra el rotavirus de los Centers for Disease Control and Prevention en www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/rotavirus (en inglés).

RotaTeq y Rotarix sólo previenen la diarrea causada por el rotavirus. Los niños que han sido vacunados pueden aún desarrollar diarrea por otras causas.

La diarrea del viajero

Cuando se visitan lugares en vías de desarrollo como en Latinoamérica, África y Asia del Sur se puede sufrir de diarrea del viajero, causada por ingerir alimentos o beber agua que contiene bacterias, virus o parásitos nocivos.

La diarrea del viajero se puede prevenir tomando ciertas precauciones:

- No beba agua de la llave, use agua de la llave para cepillarse los dientes, o cubitos de hielo hechos con agua de la llave.
- No beba leche ni coma productos lácteos sin pasteurizar.
- No coma frutas y verduras crudas a menos que puedan pelarse y lo haga usted mismo.
- No coma carne cruda o pescado término crudo.
- No coma carne o mariscos de caparazón duro si no se los sirven calientes.
- No coma alimentos vendidos por vendedores ambulantes.

Puede beber agua embotellada, bebidas gaseosas y bebidas calientes como el café y el té.

Antes de viajar fuera de los Estados Unidos, hable con su proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica le puede sugerir que lleve medicamentos con usted. En algunos casos, tomar antibióticos antes de viajar puede ayudar a prevenir la diarrea del viajero. Y el tratamiento oportuno con antibióticos puede disminuir el tiempo que dure un episodio de diarrea del viajero.



Puntos para recordar

- La diarrea es la evacuación intestinal frecuente de heces flojas y líquidas.
- La diarrea aguda es un problema común. Ésta suele durar de 1 a 2 días, pero podría durar más tiempo.
- Estar deshidratado significa que su cuerpo no tiene suficiente líquido para funcionar adecuadamente. La deshidratación puede ser grave, especialmente para los niños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.
- La diarrea se trata al restituir los líquidos, sales y minerales perdidos.
- Visite a su proveedor de atención médica si tiene señales de deshidratación, diarrea por más de 2 días, dolor intenso en el abdomen o el recto, fiebre de 102 grados o más, heces que contienen sangre o pus, o heces que son de color negro y alquitranadas.

- Lleve de inmediato a su hijo a un proveedor de atención médica si tiene señales de deshidratación, diarrea por más de 24 horas, fiebre de 102 grados o más, heces que contienen sangre o pus, o heces que son de color negro y alquitranadas.
- Hay dos tipos de diarrea que se pueden prevenir—la diarrea por rotavirus y la diarrea del viajero.

Esperanza a través de la investigación

La Division of Digestive Diseases and Nutrition del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), que en español se llama Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales respalda la investigación sobre las afecciones como la diarrea. Los investigadores están investigando las causas de la diarrea y descubriendo nuevas opciones para prevenir y tratar esta afección.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

American College of Gastroenterology

P.O. Box 342260

Bethesda, MD 20827-2260

Teléfono: 301-263-9000

Internet: www.acg.gi.org

Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30333

Teléfono: 1-800-311-3435 ó 404-498-1515

Internet: www.cdc.gov

(en español: www.cdc.gov/spanish)

**International Foundation for Functional
Gastrointestinal Disorders**

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217-8076

Teléfono: 1-888-964-2001 ó 414-964-1799

Fax: 414-964-7176

Correo electrónico: iffgd@iffgd.org

Internet: www.iffgd.org

**North American Society for Pediatric
Gastroenterology, Hepatology and Nutrition**

P.O. Box 6

Flourtown, PA 19031

Teléfono: 215-233-0808

Fax: 215-233-3918

Correo electrónico: naspghan@naspghan.org

Internet: www.naspghan.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. El National Digestive Diseases Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, desea agradecer a las siguientes personas que proporcionaron asesoramiento científico y editorial de esta publicación:

Mark Donowitz, M.D.

Johns Hopkins University School of Medicine

John S. Fordtran, M.D.

Baylor University Medical College

Gracias también a Joe Surratt del Digestive Center of Excellence, University of Virginia, Charlottesville, por facilitar con la evaluación de la versión original de esta publicación.

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, patentados y de compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre las enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 11-6513S
Junio 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.