

# Cuidados para prevenir las enfermedades estomacales

## Toda la información que necesitas

Se define diarrea aguda, infección intestinal o gastroenteritis aguda, como la disminución en la consistencia usual de las heces (a líquidas o acuosas) y de menos de dos semanas de duración.

La diarrea es más frecuente durante el verano debido a la contaminación y descomposición de los alimentos, pero puede aparecer en cualquier época del año.

La mayoría de los casos se deben a infecciones intestinales por virus o sustancias tóxicas producida por los microorganismos que contaminan los alimentos.

Solo una pequeña proporción de los episodios de diarrea son ocasionados por bacterias. Estos son los únicos que requieren el uso de antibióticos, sin embargo, el abuso de ellos es muy frecuente, lo que puede llegar a ser perjudicial.

Cuando alguien tiene diarrea lo primero que debe hacer no es tomar antibiótico, sino evitar la deshidratación. La diarrea se acompaña muchas veces de náuseas y vómitos, lo que aumenta el riesgo de deshidratarse.

Los primeros síntomas de deshidratación, particularmente en niños y ancianos son:

- Boca seca y saliva pegajosa.
- Disminución en la cantidad de orina.
- Orina de color amarillo oscuro.
- Decaimiento o irritabilidad o falta de actividad.

### Central 619-6161 opción 1

**Clínica Internacional Sede Lima**  
Av. Garcilaso de la Vega 1420

**Clínica Internacional Sede San Borja Edificio de Consultorios**  
Av. Guardia Civil 421 - 433

**Clínica Internacional Sede San Borja Edificio de Hospitalización**  
Av. Guardia Civil 385

**Clínica San Miguel de Piura**  
Av. Los Cocos 111, Urb. Club Grau

**Medicentro El Polo**  
Av. La Encalada 960, Surco

**Medicentro San Isidro**  
Av. Paseo de la República 3058

**Medicentro Colmena**  
Av. Nicolás de Piérola 733, Cercado de Lima

**Medicentro Bellavista**  
Mall Aventura Plaza Bellavista,  
Av. Oscar R. Benavides N° 3866,  
Edificio 3 - 2do Piso

**Medicentro Santa Anita**  
Mall Aventura Plaza Santa Anita,  
Carretera Central N° 111,  
Edificio Médico - 5to Piso

**Medicentro Huaraz**  
Jr. Juan de la Mata Arnao 446

**Medicentro Talara**  
Av. Aviación 132 Barrio Particular, Piura

**Medicentro Trujillo**  
Mall Aventura Plaza Trujillo,  
Av. América Oeste 750  
[www.clinicainternacional.com.pe](http://www.clinicainternacional.com.pe)



# Diarrea aguda



## ¿Cómo prevenir la diarrea?

Lávese las manos después de usar el baño, antes de comer. Evite ingerir alimentos crudos comprados en calle. No beba agua sin hervir o sin filtrar.

En los lactantes, evite el biberón y propicie la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Los bebés que toman leche materna tienen menos diarrea por estar protegidos con anticuerpos que les transmite la madre.

Evite comer mayonesa, mariscos, carne molida y embutidos de dudosa procedencia.

## ¿Cómo prevenir la deshidratación?

Si hay vómitos no coma por algunas horas o hasta que se sienta mejor. Tome traguitos de agua o una bebida de rehidratación aunque esté vomitando.

Si la diarrea se presenta sin vómitos, coma cantidades pequeñas varias veces al día (caldo de pollo desgrasado con papa sancochada y fideos cabello de ángel, mazamorra de chuño) y beba pequeños tragos de agua o bebida de rehidratación oral luego de cada deposición, para reponer las pérdidas de líquidos.

## En niños

No suspenda la lactancia materna. Si la diarrea aumenta o si el niño vomita, dele además una bebida de rehidratación oral.

No use bebidas de rehidratación de deportistas; éstas contienen mucho azúcar y no la cantidad suficiente de minerales que el niño pierde.

Si el niño ya no toma pecho, suspenda la leche artificial y dele sales de rehidratación oral en vez de leche. Empiece a darle leche otra vez poco a poco durante las siguientes 24 horas hasta volver a tomar su cantidad normal.

Hágale tomar entre cuatro y ocho onzas de fluidos (leche materna o sales de rehidratación oral) cada vez que haga deposición, para reponer las pérdidas.

Acompañe las sales rehidratantes con alimentos fáciles de digerir como: cereales cocidos, pan tostado o galleta de soda. Después de un día o menos, empiece a darle comida normal.

No permita que el niño tome sólo bebidas de rehidratación durante más de 24 horas, continuar con la alimentación es de suma importancia. Ofrezcale alimentos sólidos si ya los come.

## ¿Cuándo debemos llamar al médico?

- Si se tiene fiebre o mucho dolor abdominal, particularmente si el dolor se ubica en la parte baja del vientre.
- Si su hijo es menor de tres meses de edad.
- Si los vómitos son intensos y persistentes.
- Si la diarrea dura más de 8 horas en un niño entre tres a seis meses.
- Si la diarrea dura más de uno o dos días en un niño entre seis meses a cuatro años de edad.
- Si además de vomitar se tiene dolor de cabeza muy intenso o desgano.
- Si es difícil despertar o hay dolor al mover el cuello.
- Si los vómitos salen mezclados con sangre.

- Si después de 6 horas sin comer ni beber no se puede mantener en el estómago ni siquiera tragos pequeños de líquidos, ese es el momento de hidratar a la persona a través de suero por la vena. Lo ideal es hidratarse tomando líquidos.

Si aparecen los siguientes síntomas de deshidratación:

- Ojos hundidos, sin lágrimas; boca y lengua secas.
- Hundimiento en la mollera o fontanela de la cabeza del bebé.
- Poca o ninguna orina durante 6 horas.
- Piel pastosa que no vuelve a su lugar después de pellizcarla.
- Respiración y latidos del corazón rápidos.
- Sueño, dificultad para despertar, apatía y mal humor exagerado.
- Si las deposiciones presentan mucosidad, sangre o son de color negro y consistencia de brea.

## Recuerde

No es aconsejable el uso de antidiarreicos.

