

ENFERMEDADES

DIARRÉICAS

AGUDAS

(EDAS)



Las enfermedades diarreicas constituyen un problema de salud pública en el mundo, especialmente en los países en desarrollo, donde representa una importante causa de morbilidad y mortalidad en niños menores de cinco años, dijo la Organización Panamericana de la Salud (OPS). La diarrea en el primer año de vida puede deteriorar el estado nutricional y causar graves secuelas. Se ha estimado que en Asia, África y América Latina cada año mueren alrededor de 3.3 millones de niños menores de 5 años por diarrea 31 La diarrea es

una manifestación de padecimiento ocasionado por bacterias parásitos o virus que dañan el estómago y el intestino que se adquieren al consumir alimentos o agua contaminada. Esto ocurre cuando no se hierven o no se desinfectan y cuando se preparan, sirven o comen con las manos sucias. En el Ecuador la mortalidad infantil ha descendido en los últimos 30 años, se mantiene en niveles que deben ser corregidos y que no responden a los compromisos internacionales adquiridos. Las cifras hablan de la muerte niños y niñas

cada año por enfermedades que pueden prevenirse. El empobrecimiento de la población ha influido considerablemente en un deterioro de todos los ecuatorianos, sobre todo en los niveles más bajos de la sociedad.

¿QUÉ ES?

Se define a la diarrea como la presencia de 3 o más deposiciones de menor consistencia y de mayor volumen en 24 horas que lleva a la consiguiente pérdida de líquidos y electrolitos a través de la materia fecal, en otros casos se considera diarrea también a la presencia de moco y sangre sin importar la frecuencia o número aumentado de deposición. La diarrea es la eliminación de heces acuosas con una frecuencia mayor a tres veces en un día; es un problema que usualmente dura uno o dos días y cede

espontáneamente sin ningún tratamiento especial. No obstante, una diarrea prolongada puede acarrear otros problemas. La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que el cuerpo pierde suficiente cantidad de líquidos como para funcionar normalmente. La deshidratación es particularmente peligrosa en los niños, y debe ser tratada rápidamente para evitar complicaciones serias de la salud.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

La diarrea es una enfermedad causada por virus (causa más frecuente), bacterias y parásitos que se encuentran en los alimentos contaminados, descompuestos o porque no nos lavamos las manos antes de comer.

Infección: La diarrea es un síntoma de infecciones ocasionadas por muy diversos organismos bacterianos, virales y parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal. *Escherichia coli* (en niños pequeños puede causar el síndrome urémico hemolítico).

Malnutrición: Los niños que la padecen son más vulnerables a las enfermedades diarreicas. A su vez, cada episodio de diarrea empeora su estado nutricional

Fuente de agua: El agua contaminada con heces humanas procedentes, por ejemplo, de aguas residuales, fosas sépticas o letrinas, es particularmente peligrosa.

Otras causas: Las enfermedades diarreicas pueden también transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas son otra causa principal de diarrea.

SÍNTOMAS

Si tu hija o hijo presenta alguno de los siguientes signos o síntomas, están ante un cuadro de diarrea:

- . Más de tres evacuaciones aguadas o líquidas en 24 horas o en número mayor al patrón habitual de los menores. Recuerda que si tu hija o hijo es alimentado al seno materno va a evacuar con mayor frecuencia, semilíquido y color amarillo.**
- . Puede o no presentarse vómito.**
- . Puede haber fiebre.**
- . Mal estado general.**

- . Náuseas.
- . Vómitos.
- . Dolor abdominal.
- . Fiebre.
- . Meteorismo (gases).

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

- . Irritabilidad.
- . Decaimiento.
- . Tendencia al sueño.
- . Aumento de la sed.
- . Signo del pliegue cutáneo.

. Mucosa oral y lengua seca.

TRATAMIENTO

El tratamiento general está orientado a la hidratación que, por lo general, puede efectuarse por vía oral. La hidratación IV pocas veces es esencial. (ADVERTENCIA: no se recomiendan fármacos antidiarreicos [p. ej., loperamida] en lactantes ni en niños pequeños).

REHIDRATACIÓN

Las soluciones de rehidratación oral (SRO) deben contener hidratos de carbono complejos o glucosa al 2% y 50 a 90

mEq/L (50 a 90 mmol/L) de sodio. Las bebidas deportivas, las gaseosas, los jugos y bebidas similares no cumplen estos criterios y no deben usarse.

DIETA Y NUTRICIÓN

Los niños que presentan una enfermedad diarreica aguda deben consumir una dieta apropiada para la edad en cuanto hayan sido rehidratados y no presenten vómitos. Los lactantes pueden reanudar la lactancia materna o la leche maternizada.

Para la diarrea crónica inespecífica de la infancia (la diarrea del deambulador), se debe aumentar el contenido de grasa y fibra, y se debe reducir la ingesta de líquidos (especialmente zumos de frutas).

En otras causas de diarrea crónica, debe mantenerse la nutrición adecuada, en particular vitaminas liposolubles.

PREVENCIÓN DEL (EDAS)

- ❖ Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer, después de ir al baño, y después de cambiar el pañal.
- ❖ Evita estornudar, toser o escupir frente a los alimentos.
- ❖ Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca al preparar los alimentos.
- ❖ Lava frecuentemente las manos de los niños con agua y jabón.
- ❖ Lava o limpia sus juguetes.

- ❖ **Mantén el esquema de vacunación de tu hijo(a) al corriente, incluyendo la vacuna contra el rotavirus en los primeros 6 meses de edad.**
- ❖ **Da lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y en forma complementaria hasta los 2**
- ❖ **Tomar agua purificada.**
- ❖ **Utiliza cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos.**
- ❖ **Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas.**
- ❖ **Lava las carnes y vísceras antes de su preparación.**
- ❖ **Cuece o fríe muy bien los alimentos, sobre todo los pescados y mariscos.**
- ❖ **No dejes los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.**

- ❖ **En caso de utilizar leche no pasteurizada, hiérvela antes de beberla.**
- ❖ **No consumas alimentos después de su fecha de caducidad.**
- ❖ **Limpia los productos enlatados o que estén en frascos de vidrio, antes de abrirlos y consumirlos.**
- ❖ **Mantén los alimentos tapados y en refrigeración.**

CONCLUSIÓN

Las enfermedades diarreicas son un grupo de trastornos que afectan el sistema digestivo y se caracterizan por la presencia de heces líquidas o sueltas. Estas enfermedades pueden ser causadas por diversas razones, como infecciones bacterianas, virales o parasitarias, así

como por alimentos o agua contaminados.

La diarrea es un problema de salud común en todo el mundo y puede afectar a personas de todas las edades. En los países en desarrollo, donde las condiciones de saneamiento y agua

potable pueden ser deficientes, la diarrea es una de las principales causas de enfermedad y muerte, especialmente en niños pequeños.

Es importante tomar medidas para prevenir y tratar las enfermedades diarreicas. Esto incluye practicar una

buena higiene personal, lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño, y asegurarse de consumir alimentos y agua seguros.

En cuanto al tratamiento, en muchos casos la diarrea se resuelve por sí sola en

unos pocos días. Es crucial mantenerse hidratado para contrarrestar la pérdida de líquidos y electrolitos, especialmente en casos de diarrea grave. En algunos casos, puede ser necesario tomar medicamentos para controlar los síntomas o tratar la causa subyacente de la diarrea.

En resumen, las enfermedades diarreicas son un problema de salud importante que afecta a personas en todo el mundo. La prevención y el tratamiento adecuados son fundamentales para minimizar su impacto y promover la salud y el bienestar. Si tienes alguna preocupación específica o necesitas más información

sobre un caso particular, te animo a que consultes a un profesional de la salud.