

Diarrea: ¿Qué es? síntomas, tratamientos, diagnóstico y más

¿Qué es la diarrea?



La diarrea es un aumento en la frecuencia de los movimientos intestinales o una disminución en la forma de las heces (mayor flojedad de las heces).

La diarrea debe distinguirse de otras cuatro afecciones. Aunque estas condiciones pueden acompañar a la diarrea, a menudo tienen diferentes causas y tratamientos diferentes a la diarrea. Estas otras condiciones son:

- **Incontinencia de heces**, que es la incapacidad de controlar (retrasar) las deposiciones hasta un momento apropiado, por ejemplo, hasta que uno pueda llegar al baño
- **La urgencia rectal**, que es un impulso repentino de tener una evacuación intestinal tan fuerte que si un inodoro no está disponible de inmediato habrá incontinencia.
- **Evacuación incompleta**, que es una sensación de que se necesita otra evacuación intestinal poco después de la evacuación intestinal; sin embargo, la segunda vez es difícil pasar más heces

Movimientos intestinales inmediatamente después de comer una comida

¿Qué se considera diarrea?

La diarrea se puede definir en términos absolutos o relativos en función de la frecuencia de las deposiciones o la consistencia (florencia) de las deposiciones.

Frecuencia de evacuaciones intestinales: la diarrea absoluta tiene más evacuaciones intestinales de lo normal. Por lo tanto, dado que entre las personas sanas, la cantidad máxima de deposiciones diarias es de aproximadamente tres, la diarrea puede definirse como cualquier cantidad de deposiciones mayor a tres, aunque algunos consideran que cinco o más evacuaciones intestinales son diarrea. La "diarrea relativa" está teniendo más deposiciones de lo normal. Por lo tanto, si un individuo que generalmente tiene una evacuación intestinal cada día comienza a tener dos evacuaciones por día, entonces la diarrea relativa se encuentra presente, aunque no haya más de tres o cinco evacuaciones al día, es decir, no haya diarrea absoluta.

Consistencia de las heces: la diarrea absoluta es más difícil de definir sobre la consistencia de las heces porque la consistencia de las heces puede variar considerablemente en individuos sanos dependiendo de sus dietas. Por lo tanto, las personas que comen grandes cantidades de vegetales tendrán deposiciones más flojas que las personas que consumen pocos vegetales y / o frutas. Las heces que son líquidas o acuosas son siempre anormales y se consideran diarreicas. La diarrea relativa es más fácil de definir en función de la consistencia de las heces. Por lo tanto, un individuo que desarrolla evacuaciones más blandas de lo normal tiene diarrea relativa, incluso si las heces pueden estar dentro del rango de normalidad con respecto a la consistencia.

¿Cómo se produce la diarrea?

Los nutrientes de los alimentos se absorben en el intestino delgado. El desecho se introduce en el intestino grueso (intestino) donde se elimina el agua. Las heces resultantes se almacenan temporalmente en el recto y luego salen del cuerpo a través del ano. Las heces suelen ser firmes, húmedas y fáciles de pasar. La diarrea es el paso frecuente de heces sueltas, acuosas y no formadas.

La diarrea aguda es la aparición repentina de tres o más heces blandas por día, que duran menos de 14 días. La causa más común de diarrea aguda es una infección de los intestinos, como gastroenteritis o intoxicación alimentaria. Los virus son responsables de la mayoría de los casos. El revestimiento intestinal se irrita e inflama, lo que dificulta la absorción de agua del desperdicio de alimentos. En casos severos, el revestimiento intestinal puede incluso derramar agua.

En general, la diarrea aguda se resuelve después de un día o dos. La diarrea crónica, que dura cuatro semanas o más, puede ser causada por una variedad de condiciones que afectan los intestinos, incluida la enfermedad inflamatoria intestinal (EII).

Síntomas de la diarrea

Los síntomas asociados con la diarrea incluyen:

- Calambres abdominales
- **[Dolores abdominales](#)**
- Urgencia de ir al baño
- Frecuentes pases de heces sueltas y acuosas
- Náuseas
- Vómitos.

Síntomas graves de diarrea

En la mayoría de los casos, la diarrea aguda es autolimitada y se resuelve por sí sola dentro de un día o dos.

Sin embargo, contacte a su médico de inmediato si experimenta síntomas graves, que incluyen:

- Sangre en las heces
- Pus en las heces
- Paso doloroso de las heces
- Vómitos repetidos
- Incapacidad para aumentar la ingesta de líquidos
- Micción reducida o ausente
- Fiebre (temperatura mayor a 38 °c).

Si tiene una afección médica crónica grave, como insuficiencia renal o cardíaca, incluso solo un día de diarrea puede ser peligroso. Es más seguro visitar a su médico lo antes posible.

La diarrea puede ser peligrosa para bebés y niños pequeños

La diarrea aguda puede poner en peligro la vida de los bebés y niños pequeños. **Esto se debe a que sus cuerpos más pequeños son más vulnerables a la deshidratación.** Si su bebé o niño pequeño desarrolla diarrea, busque atención médica de inmediato.

Causas de diarrea aguda

Un episodio de diarrea puede ser causado por una amplia gama de trastornos, infecciones y eventos que incluyen:

- Comida envenenada
- Gastroenteritis
- Enfermedades tropicales, como tifus y cólera
- Ansiedad o estrés emocional
- Consumo excesivo de alcohol
- Medicamentos, particularmente antibióticos.

- Agentes infecciosos comunes

Los alimentos y el agua contaminados son causas comunes de diarrea aguda. Algunos de los agentes infecciosos conocidos por causar diarrea incluyen:

- Virus, como el virus caliciviridae, adenovirus y rotavirus
- Bacterias, como el E. coli, Campylobacter, V. cholerae, Shigella, Salmonella y Staphylococcus aureus
- Parásitos, como la Giardia lamblia, Cryptosporidium parvum y tenia.

Causas de la diarrea crónica

Algunas de las causas de la diarrea crónica incluyen:

- Enfermedad celíaca, que reduce la capacidad del intestino para absorber los alimentos
- Estreñimiento crónico: el intestino está bloqueado por heces duras e impactadas, pero algunos líquidos logran filtrarse más allá del bloqueo. Esta condición, llamada diarrea "espuria" o "desbordamiento", es más común en los ancianos
- Trastornos hormonales, como diabetes o hipertiroidismo (glándula tiroides hiperactiva)
- Cáncer, como cáncer de intestino
- Enfermedad inflamatoria intestinal, que incluye colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn
- Síndrome del intestino irritable: los síntomas incluyen dolor abdominal, hinchazón y alternancia de estreñimiento y diarrea
- Intolerancia a la lactosa: incapacidad para digerir la lactosa del azúcar de la leche
- Medicamentos, incluidos antibióticos, antiácidos que contienen magnesio, laxantes y medicamentos para tratar la hipertensión (presión arterial alta) y la artritis.

Diagnóstico de la diarrea

El tratamiento exitoso depende del diagnóstico de la causa. Las investigaciones pueden incluir:

- Historial médico
- Examen físico
- Análisis de sangre
- Análisis de laboratorio de muestras de heces
- Colonoscopia (la inserción de un instrumento delgado en el ano para que el médico pueda ver el revestimiento del intestino).

Tratamiento para la diarrea

Siempre vea a su médico si experimenta síntomas graves. **Los bebés y niños pequeños con diarrea necesitan atención médica inmediata.**

El tratamiento para la diarrea depende de la causa, pero puede incluir:

- Beber muchos líquidos para prevenir la deshidratación
- Bebidas de rehidratación oral para reemplazar sales y minerales perdidos. Estas bebidas están disponibles en las farmacias. Una alternativa es una parte de jugo de fruta puro no endulzado diluido con cuatro partes de agua
- Reemplazo intravenoso de fluidos en casos severos
- Medicamentos como antibióticos y medicamentos contra las náuseas
- Medicamentos antidiarreicos, pero sólo bajo el consejo de su médico. Si su diarrea es causada por una infección, los medicamentos antidiarreicos pueden mantener la infección dentro de su cuerpo por más tiempo.
- Tratamiento para cualquier condición subyacente, como la enfermedad inflamatoria intestinal.

Riesgo de propagar la infección

La mayoría de los casos de diarrea aguda son potencialmente infecciosos para otros. Los virus se propagan fácilmente, principalmente a través del contacto directo con el vómito o las heces de una persona infectada, o por contacto con un objeto o superficie contaminada. Ocasionalmente, el virus puede ser transmitido por partículas en el aire generadas por vómitos y diarrea.

Las personas pueden reducir sus posibilidades de infectarse lavándose las manos cuidadosamente después de ir al baño y antes de manipular alimentos. Las personas que cuidan a una persona con el virus también deben lavarse bien las manos. Las soluciones a base de alcohol para el lavado de manos, disponibles en farmacias, han demostrado ser mejores para reducir la propagación de infecciones que el jabón y el agua, y reducen el secado de la piel.

Cualquier persona con diarrea aguda debe quedarse en casa si es posible para reducir la propagación de la infección. Se recomienda encarecidamente no visitar hospitales y hogares de ancianos, ni nadar en piscinas públicas.

Los cambios en la dieta pueden ayudar

Puede ayudar hacer algunos ajustes dietéticos a corto plazo mientras sus intestinos se recuperan de la diarrea aguda.

Guíese por su profesional de la salud, pero las sugerencias generales incluyen:

- Limite el consumo de alimentos grasos, dulces o picantes
- Evite el alcohol
- Aumentar el consumo de alimentos con almidón como plátano, arroz y pan
- Aumentar el consumo de yogur que contiene cultivos vivos

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

La diarrea en bebés y niños pequeños puede ser causada por jugo de fruta, por lo tanto limite estas bebidas.