



Gastroenteritis

Paciencia en las primeras 24 horas

Los casos leves de gastroenteritis, que son la gran mayoría, se resuelven solos, sin tratamiento médico, tomando comidas ligeras y abundantes líquidos. Sin embargo, al primer síntoma de gastroenteritis solemos salir corriendo a la farmacia a comprar suero oral y otros medicamentos que no son necesarios... ¡dinero tirado!

ROTAVIRUS

Esta vacuna reduciría la mortalidad infantil en el tercer mundo si tuvieran acceso a ella.



La gastroenteritis es una inflamación del estómago y los intestinos, cuyos síntomas son dolor de tripa, náuseas, vómitos, diarrea, fiebre, dolor de cabeza, escalofríos...; no siempre se presentan todos ellos. La causa es generalmente un virus, aunque también podemos enfermarnos por alimentos o agua contaminados por bacterias (como la salmonela) o parásitos.

Cuestión de virus

Los brotes de gastroenteritis que con frecuencia se producen en colegios y centros de trabajo suelen ser víricas, casi siempre provocadas por el «norovirus». El contagio se produce a través de alimentos y líquidos contaminados por norovirus, también tocando superficies u objetos contaminados y llevándonos después los dedos a la boca, cuidando a un enfermo ya infectado o compartiendo alimentos o utensilios con él. Las personas enfermas con norovirus pueden contagiar desde el momento en que se encuentran mal hasta tres días después de haberse recuperado. Contra este virus no hay vacuna, pero sí existe una forma sencilla de evitar el contagio, y es lavándonos las manos con frecuencia.

En los países en vías de desarrollo la gastroenteritis hace estragos, especialmente entre los niños de menos de cinco años: según datos de la OMS, todos los años mueren de 1,4 a 2,5 millones de niños por diarrea en el tercer mundo. En estos países son necesarias medidas de higiene y vacunación contra el «rotavirus», un tipo de virus que causa gastroenteritis y para el que sí existe vacuna. El rotavirus no provoca estos problemas en los países occidentales; en España no se considera un asunto de salud pública, por ello la vacuna no está financiada por el sistema de salud.

La diarrea es molesta pero se suele resolver sola

Hablamos de diarrea cuando se producen tres o más deposiciones líquidas en un día. Podemos decir que medicamente no pasa nada por estar un día, incluso dos, con diarrea o vomitando. Ahora

Bebés, ancianos y personas con el sistema inmune dañado tienen más riesgo de deshidratación



De farmacia

Lo más peligroso de la gastroenteritis es la deshidratación. Para combatirla existen preparados farmacéuticos de suero oral; se presentan en sobres para diluir en agua o listos para tomar. Tienen dos inconvenientes: precio alto (desde 2,60 euros una caja de 5 sobres hasta 9 euros el litro) y sabor desagradable. El suero oral es muy efectivo cuando realmente hay deshidratación. Pero no hace falta tomarlo el primer día de la enfermedad, es mejor empezar por hidratarse tomando otros líquidos como agua, infusiones o caldos.

Fortasec o loperamida. Estas medicinas son muy populares para combatir la diarrea. Sin embargo, no deben tomarse sin más, salvo que se encuentre de viaje o en una situación en la que los episodios de diarrea sean realmente molestos.

bien, se aconseja ir al médico cuando la gastroenteritis cursa con fiebre alta y siempre que aparezcan alguno de estos signos de alarma: las deposiciones y vómitos son muy abundantes, tiene mucha sed, apenas orina y pierde peso, hay presencia de sangre en los excrementos.

Determinadas personas son especialmente vulnerables a la pérdida de líquidos y su riesgo de deshidratación es más alto que para el resto de la gente: se trata de los bebés, niños pequeños, ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. En estos casos debe prestarse más atención a la aparición de síntomas de deshidratación, que son:

- sentirse especialmente irritable o adormilado;
- orinar menos de lo normal y de color más oscuro.

Para no deshidratarse conviene tomar muchos líquidos: agua, caldos, infusiones. Se venden soluciones orales que están elaboradas para recuperarse en caso



LÍNEA OCU SALUD

Orientación sobre gastroenteritis y otros temas médicos en el teléfono gratuito **900 101 851**. Atención durante las 24h del día y los 365 días del año.

> de deshidratación y reestablecer el equilibrio de electrolitos. Son eficaces para la rehidratación, pero no siempre son indispensables como veremos más adelante.

Especial cuidado con bebés y niños

En los bebés y niños menores de cinco años la gastroenteritis se manifiesta por el inicio repentino de la diarrea, que puede ir acompañada o no de vómitos. Las recomendaciones para tratar al niño en casa son las siguientes:

- continuar con su alimentación, incluida la leche materna o el biberón;
- ofrecer al niño agua;
- no darle zumos ni bebidas carbonatadas (tipo Coca-Cola).

Si la gastroenteritis continúa, es el momento de recurrir a los preparados de suero oral. Conviene ir dándolo con frecuencia y en pequeñas cantidades, a cucharadas.

Las soluciones orales no reducen la duración de los síntomas

La terapia de rehidratación oral es efectiva para tratar a niños y ancianos con deshidratación de leve a moderada causada por diarrea y es el tratamiento de primera elección para estos pacientes; esta terapia funciona mejor que tomar líquidos «normales» como el agua.

Ahora bien, lo que ocurre a diario es que la mayoría de los consumidores recurrimos a los preparados de suero oral demasiado rápido, vamos a la farmacia en cuanto se nos presenta el primer síntoma de gastroenteritis y, sin embargo, solo son necesarios en caso de deshidratación.

Estos preparados presentan un gran inconveniente y es su sabor desagradable; a pesar de que se ha ido mejorando, su sabor no es bien aceptado ni por los niños ni por los adultos. Al final, pagamos por ellos (no son baratos) y no los tomamos porque saben mal.

Para los adultos capaces de mantener su ingesta de líquidos, las soluciones orales no aportan ningún beneficio y no influyen en acortar la duración de la gastroenteritis: no reducen el número de vómitos ni de deposiciones líquidas. Estas soluciones deberían usarse como tratamiento para los ancianos y personas con salud delicada.

Algunos preparados de suero oral contienen zinc como ingrediente de valor añadido. Unicef recomienda la ingesta de zinc en los países en vías de desarrollo donde los niños sufren diarrea de larga duración y síntomas graves. Pero en Europa es raro que la gente tenga déficit de zinc, por lo que tomarlo no aporta ningún beneficio.

Los fármacos contra la diarrea y vómitos son poco útiles y pueden tener efectos adversos

Ni Coca-Cola ni Aquarius: mejor caldos e infusiones

Algunos profesionales sanitarios «prescriben» bebidas deportivas, como Aquarius, porque son más baratas y saben mejor que el suero oral. Pero estas bebidas no son apropiadas para los niños con vómitos y diarrea.

En cuanto a la clásica costumbre de tomar un poco de Coca-Cola u otra bebida carbonatada para aliviar los vómitos o para los niños con gastroenteritis, las pautas médicas actuales la desaconsejan. Tampoco se recomienda ofrecer a los niños zumos de frutas ni bebidas gaseosas hasta que la diarrea haya desaparecido.

Vaya comiendo lo que su apetito le indique

¿Qué se puede comer cuando se tiene gastroenteritis? No hace falta seguir una guía dietética especial, lo mejor es dejarse llevar por su apetito, siempre que sea una comida ligera y en poca cantidad. Deben evitarse las comidas pesadas, grasas y especiadas. En cualquier caso, si no se tolera el alimento o no se tiene hambre, un par de

Suero oral casero

El suero oral también puede hacerse en casa: es muy sencillo y barato. Solo necesita estos ingredientes:

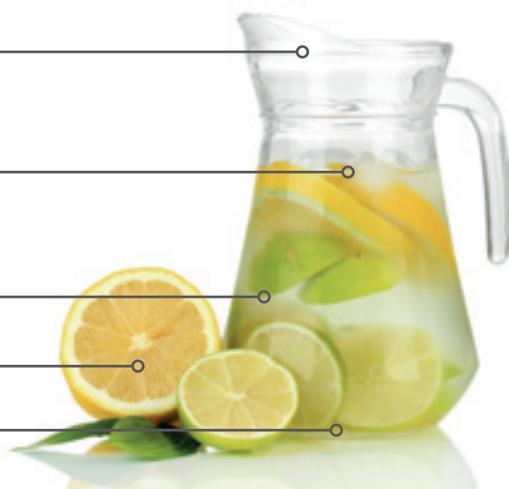
1 litro de agua

1 cucharada de bicarbonato sódico

1 cucharada de azúcar

Zumo de medio limón

Un poco de sal



ocu

EN NUESTRA WEB

www.ocu.org/medicamentos con noticias sobre el Primperan y el Motilium.
www.ocu.org/intoxicaciones para conocer a «los culpables».



NO PARA NIÑOS

Su composición no es apropiada para los niños con vómitos o diarrea.



5 medidas de higiene

Cuando hay un brote de gastroenteritis en el colegio o en el trabajo es fácil contagiarse. El principal causante de la gastroenteritis suele ser el norovirus, un virus que se contagia por contacto. Pero se puede mantener el virus a raya.

La primera medida y más importante es el lavado de manos. Si después de haber tocado una superficie contaminada nos llevamos la mano a la boca, el norovirus llega hasta el estómago y enfermamos. Debemos lavarnos las manos concienzudamente, con jabón, mejor si es líquido, y con el agua corriendo; a continuación hay que secarse bien.

Cada uno con su toalla. Cuando hay alguien enfermo en casa, no hay que compartir toalla con él.

La ropa de cama y personal del enfermo debe lavarse a temperatura alta. La etiqueta de la prenda nos indicará qué temperatura se puede alcanzar.

Las superficies y en especial las manillas de las puertas del baño, deben lavarse con agua caliente y jabón.

Los enfermos con gastroenteritis es mejor que se queden en casa en la medida de lo posible.

días tomando solo líquidos no es malo. Para combatir la diarrea se suele sugerir tomar féculas y cereales cocidos con sal, tales como patatas, pasta, arroz, trigo y avena. También son apropiados el pan tostado tipo biscote, plátanos, sopa y verduras hervidas.

Es bastante común que durante la gastroenteritis se produzca una mala absorción de la lactosa por lo que es preferible evitar temporalmente la leche y los productos que la contienen.

Es preferible no tomar medicamentos

- Los *antibióticos* solo sirven para tratar las gastroenteritis producidas por una bacteria o un protozoo. Sin embargo, como la gran mayoría de las gastroenteritis son víricas, los antibióticos no tienen ningún sentido.
- Los medicamentos *antidiarreicos* (como Fortasec o loperamida) no son necesarios en caso de gastroenteritis. Pueden tomarse en un momento determinado si la diarrea nos impide realizar alguna actividad esencial. Nunca deben usarse si tenemos fiebre o hay sangre en las heces.
- Hasta hace poco tiempo *para las náuseas y vómitos* se empleaban dos medicamentos: Primperan y Motilium. En la actualidad su uso está muy restringido ya que se ha comprobado que pueden producir reacciones cardiovasculares graves y, en el caso de Primperan, también reacciones neurológicas.
- Está de moda tomar *probióticos* para regenerar la flora intestinal después de una diarrea. Algunos productos probióticos anuncian que sirven para prevenir o tratar

Para combatir la diarrea viene bien comer pocas cantidades y con frecuencia

diferentes tipos de diarrea. Sin embargo, la mayoría de los estudios demuestran que su eficacia es muy limitada.

El supuesto beneficio del yogur para reestablecer la flora intestinal tampoco está demostrado. En cualquier caso, sí es importante saber que los yogures disminuyen su carga bacteriana conforme se acercan a su fecha de consumo preferente. Vea en el último número de OCU-Salud, el artículo *Flora intestinal y probióticos*.

7 días con síntomas es normal

Los síntomas de la gastroenteritis son muy molestos y estamos deseando que se pasen. Pero hay que tener un poco de paciencia. En los adultos, cuando hay vómitos, suelen darse durante un día, a veces duran algo más. Normalmente los vómitos desaparecen y la diarrea continúa, puede hacer falta hasta una semana para que las deposiciones vuelvan a ser normales.

En los niños el proceso es más largo: los vómitos pueden durar de uno a dos días, incluso tres. Es frecuente que la diarrea se prolongue de cinco a siete días y que se pare definitivamente en dos semanas. ♥