

ADULTO CON DIARREA AGUDA

¿Que es la diarrea?

La diarrea se define como el aumento del nº y volumen de las deposiciones (más de 3/día), como consecuencia hay una escasa absorción de agua y nutrientes. Puede ir o no acompañado de dolor, debilidad, náuseas, vómitos, espasmos abdominales, retortijones, fiebre o pérdida de apetito.

Las causas más frecuentes son:

- Infecciones del tubo digestivo: pueden ser víricas o bacterianas.
- Intoxicaciones alimentarias: al tomar algún alimento en mal estado.

El objetivo de estas recomendaciones es:

Regular el tránsito intestinal y disminuir los síntomas.

CUIDADOS GENERALES

Consumir una suficiente cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. Se debe empezar con sorbos de agua o cualquier otro líquido distinto a la leche o a las bebidas cafeinadas. Es recomendable el uso de suero oral o limonada alcalina, siendo su preparación: 1 litro de agua, zumo de 2 limones, punta de cuchillo de sal, otra punta de cuchillo de bicarbonato y 2 cucharadas de azúcar o sacarina, según gusto.

Evitar los alimentos sólidos durante aproximadamente 24 horas o hasta que los síntomas comiencen a desaparecer. Se debe optar por los líquidos claros como sopas o gelatinas durante este periodo y continuar con la toma de bebidas isotónicas.

Cuando se reanude la alimentación normal, se debe comenzar con comidas ligeras como arroz hervido, pollo o pescado hervido, pan blanco tostado y jamón york.

Evitar los medicamentos antidiarreicos de venta libre a menos que el médico haya aconsejado su uso.

Alimentos no aconsejados:

- _ Se evitará la fibra vegetal ya que aumenta el volumen intestinal y estimula el peristaltismo.
- _ Se evitará la leche por su alto contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada.
- _ Se evitarán las grasas.
- _ Se suprimirán los guisos, fritos, embutidos y salados porque irritan la mucosa digestiva.

RECUERDE

- Si presenta heces negras, sanguinolentas o con pus.
- Si presenta dolor abdominal que no se alivia con la deposición.
- Si hay signos de deshidratación tales como piel seca, sequedad de mucosa oral, disminución de la diuresis, mareos o ritmo cardíaco rápido.
- Cuando un adulto presenta fiebre por encima de 38º.
- Cuando al pellizcar subviente se queda marcado el pliegue de la piel.
- Se presentan heces fétidas o con apariencia aceitosa.
- La persona ha viajado recientemente a un país extranjero.
- Otras personas que comieron lo mismo también tienen diarrea.
- La persona ha comenzado un nuevo medicamento.
- La diarrea no mejora en cinco días.

PONGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA / MEDICO DE REFERENCIA