

Tu Salud en Baltimore



Diarrea Aguda



Marcela Ferrada, MD
Médico Asistente Enfermedades Infecciosas de Johns Hopkins

¿Cuál es la definición de diarrea aguda?

La diarrea se considera aguda cuando la duración es menos de 14 días, diarrea persistente cuando es de 14-30 días y crónica después de 30 días.

¿Cuáles son las causas más comunes de diarrea aguda?

La causa más común de la diarrea aguda son los virus, aunque también puede ser causada por bacterias y parásitos. Los virus más comunes son el rotavirus, adenovirus y norovirus. Los virus son una causa muy común de diarrea durante los cruceros. Hay varias bacterias que pueden causar diarrea aguda, entre ellas está el staphylococcus aureus y el bacillus cereus. Estas dos bacterias se adquieren por consumir comidas contaminadas, y usualmente la diarrea está asociada con vómito. Hay otras bacterias que incluyen la shigella, salmonella, E. coli y campylobacter; algunas de las cuales pueden ser invasivas y causar infecciones severas. Los parásitos son menos comunes pero también pueden causar diarrea aguda como por ejemplo la Giardia lamblia.

¿Cómo puede prevenir la diarrea?

La mejor medida para prevenir la diarrea es lavarse las manos bien antes de comer y después de ir al baño. También es importante cocinar suficientemente la comida y no beber agua que usted no esté seguro que sea potable. En Estados Unidos el agua usualmente es potable, pero cuando esté de viaje en otros países es importante asegurarse que el agua que consuma sea potable. Otra medida importante es no dejar la comida sin refrigerar.

¿Qué debe hacer cuando tiene diarrea?

Lo más importante cuando tiene diarrea es mantenerse hidratado, lo que significa tomar mucho líquido. El mejor líquido es el que usted pueda tolerar pero es preferible que sea un líquido con electrolitos, usted puede hacer su propio suero casero. Hierva un litro de agua, deje que se enfríe y vierta 6 cucharadas de azúcar y una cucharadita de sal. Para los niños venden pedialyte en polvo para diluir en agua. Durante el episodio de diarrea es mejor comer alimentos muy suaves, como por ejemplo arroz, papa cocida o plátano, evite comer productos picantes o que contengan lácteos ya que estos pueden empeorar la diarrea.

¿Cuándo debe ir al Médico?

Aunque la causa más común de diarrea son los virus y usualmente la diarrea es autolimitada, hay bacterias que pueden causar una infección severa. Si usted tiene diarrea continua por más de 2 días, tiene más de 6 deposiciones en 24 horas, en cualquier momento se siente mareado, ve sangre en la materia fecal, o le da fiebre, debe ir inmediatamente a la sala de emergencias para ser evaluado. Otra razón para ir al médico es si no puede mantenerse hidratado porque tiene vómito.

Diarrea después de tomar antibióticos:

Si tiene diarrea después de haber tomado antibióticos hay una bacteria que se llama Clostridium difficile que puede ser la causa de la diarrea. Esta bacteria usualmente causa enfermedad cuando ha habido un desequilibrio de la flora bacteriana normal del intestino debido a la toma de antibióticos. Es por eso muy importante no tomar antibióticos si no los necesita. El Clostridium difficile puede ser una causa de infección severa. Si le da diarrea después de tomar antibióticos consulte a su médico.

Recursos:

Si no tiene seguro médico, usted puede acudir a la clínica de Esperanza Center donde ofrecen atención médica primaria sin cita. Llame antes de ir a la clínica al 443-825-3450 para más información. El nuevo horario de atención es:

Lunes: 1 p.m. a 4 p.m.

Martes, miércoles y jueves: 9 a.m. a 4 p.m.

Viernes: 9 a.m. a 2 p.m.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



EL PROGRAMA COMUNITARIO DE RADIO QUE BALTIMORE ESTABA ESPERANDO



Una producción de Latin Opinion Radio

Ahora con la magia del internet

Nos puedes escuchar desde cualquier lugar en el planeta

Hablaremos en vivo con especialistas en inmigración, salud, educación, deportes, comunidad, negocios y mucho más.

Escúchanos todos los viernes a partir de las 11 AM en www.kepachangaradio.com y en Tunein

Latinos en Baltimore el programa de radio donde el protagonista eres tú. Latin Opinion más de una década informando a la comunidad latina de Baltimore.