

LA ALIMENTACIÓN EN LA DIARREA

Para la diarrea se utiliza la dieta astringente o antidiarreica, que es el ejemplo típico de dieta progresiva, ya que la introducción de los alimentos se realiza paulatinamente. Con ello se consigue que el tracto digestivo se encuentre en reposo al principio y se vaya acostumbrando poco a poco a volver a realizar sus funciones habituales, perdidas durante la enfermedad. Una parte fundamental de la alimentación en la diarrea, además de la dieta astringente y del ayuno inicial es la reposición del agua, la glucosa y los electrolitos que se pierden a causa de las deposiciones líquidas y frecuentes.

La diarrea se define como el aumento del volumen y la frecuencia y disminución de la consistencia de las deposiciones en una persona previamente sana. El médico y el paciente pueden considerar diarrea situaciones diferentes, pero se acepta que existe una diarrea cuando el peso de las heces es superior a los 200 gramos por día, con un contenido acuoso por encima del 70% y la frecuencia de evacuación intestinal es superior a tres veces por día durante más de dos o tres días.

La diarrea puede ser aguda o crónica, siendo la primera mucho más frecuente. La diarrea aguda suele ser autolimitada, es decir, que se soluciona sola, no dura más allá de una o dos semanas y no se acompaña de otras manifestaciones que hagan pensar en otras enfermedades como causa de la misma. Sin embargo es una de las molestias más frecuentes que los pacientes consultan con los médicos y en los países industrializados las diarreas infecciosas representan la segunda causa de absentismo laboral que tiene importantes consecuencias económicas.

Las Causas de la Diarrea

Lo más frecuente es que una diarrea aguda se deba a una infección o al hecho de estar tomando determinados medicamentos -laxantes, antibióticos, antiácidos que contengan magnesio, algunos tratamientos de enfermedades cardiovasculares, etc.

La diarrea aguda infecciosa se debe fundamentalmente a virus, bacterias, parásitos u hongos. Entre los antecedentes más sugestivos de diarrea aguda infecciosa se encuentra el viaje a regiones con un estado sanitario no satisfactorio ("diarrea del viajero"), el contacto con animales de granja y la presencia de enfermedad en miembros de la familia o amigos.

La gran semejanza de las manifestaciones de la diarrea aguda, independientemente de la causa, permiten establecer una serie de recomendaciones generales para que dure lo menos posible. Estas recomendaciones terapéuticas se basan fundamentalmente en la rehidratación y la alimentación durante la diarrea.

Rehidratación por Vía Oral

La rehidratación se basa en la restitución de la cantidad de agua, glucosa y electrolitos que se pierden a causa de la diarrea y es la primera medida a poner en marcha una vez diagnosticada.

La OMS y la UNICEF recomiendan la siguiente fórmula de rehidratación por vía oral:

- Agua, 1 litro
- Glucosa 20 gramos
- Cloruro sódico, 3,5 gramos
- Cloruro potásico, 1,5 gramos
- Bicarbonato sódico, 2,5 gramos

Esta fórmula está comercializada en todos los países del mundo de forma estándar, en sobrecitos que hay que verter en una jarra con un litro de agua, agitar hasta su disolución y

comenzar a beber inmediatamente, en pequeñas cantidades cada 1-2 horas. Pero a falta de esta posibilidad, existe el recurso de preparar una fórmula muy similar en casa, con lo siguiente:

- Agua, 1 litro
- Azúcar (para la glucosa), dos cucharadas soperas
- Sal (para el cloruro sódico), media cucharada de café
- Bicarbonato, media cucharada de café
- El zumo de un limón mediano (para el potasio)

La Dieta Antidiarreica o Astringente

La alimentación en la diarrea ha de seguir unas normas dietéticas bastante precisas, con el objetivo de reducir la duración y las molestias de la misma y requiere la prohibición de determinados alimentos y la reintroducción progresiva de otros. Se pueden establecer las siguientes fases en la dieta antidiarreica:

1. Periodo de ayuno absoluto entre 6 y 24 horas, utilizando solamente la fórmula de rehidratación por vía oral.
2. Iniciar la ingesta con agua de arroz o con agua de arroz y zanahoria, sémola o sopas finas de cereales refinados. Se recomienda, para evitar el reflejo gastrocólico que estimularía la defecación, comer poca cantidad y frecuentemente.
3. Luego se irá añadiendo, con mucha prudencia, arroz hervido, pollo o pescado hervidos, pan blando tostado y jamón york. Antes de pasar a la alimentación normal se deben introducir el yogur, la carne o el pescado a la plancha, pequeñas cantidades de zanahoria o verduras hervidas y galletas tipo "María"

Alimentos prohibidos

- Se evitará la fibra vegetal ya que aumenta el volumen intestinal y estimula el peristaltismo, es decir, la motilidad intestinal.
- Se evitará la leche, por su contenido en lactosa y por ser de digestión prolongada.
- Se suprimirán los guisos, fritos, embutidos y salados porque irritan la mucosa digestiva.
- Se evitarán las grasas por ser de digestión prolongada
- Se evitarán los estimulantes del reflejo gastrocólico y del peristaltismo: café, zumos de naranja azucarados.

DIARREA DEL VIAJERO

La diarrea del viajero se caracteriza por la presencia de tres o más deposiciones de heces no formadas al día, que suele acompañarse de dolor abdominal, náuseas, vómitos y sensación de urgencia. El candidato ideal es un habitante de un país desarrollado que se encuentra en un país en vías de desarrollo; la diarrea suele aparecer en la primera o segunda semana de estancia. Es la enfermedad más frecuente en los viajes, y se presenta en casi la mitad de los viajeros. En niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas puede ser potencialmente grave.

Su prevención se basa en la precaución con las

Dieta Astringente

Muy rigurosa

Después de al menos 6 horas de ayuno total (no haber ingerido absolutamente nada): agua de arroz, agua, té flojo (sin o con muy poco azúcar). Alrededor de 125 cc (poco más de medio vaso de agua) cada 2-4 horas.

Rigurosa

Arroz hervido o harina de arroz (empezar con 3-4 cucharadas). Al cabo de 3-4 horas si se tolera bien, repetir añadiendo pollo o pescado hervido en poca cantidad.

Moderada

Añadir: yogur, pan blanco tostado, patata hervida, pasta de sopa, jamón york, manzana o pera hervidas, membrillo y zanahoria hervida. Cuando se tolere bien, añadir progresivamente: bistec de ternera, pollo, pescado blanco a la plancha; plátano y peras de agua. Más adelante puré de verduras. Y finalmente dieta normal.

Ejemplo de Dieta Astringente Moderada

Desayuno:

Té o café, dos rebanadas de pan blanco tostado (40 gramos), yogur o 25 gramos de jamón york.

Comida:

Arroz hervido o sopa de fideos finos con caldo vegetal colado o 125 gramos de patatas hervidas, un cuarto de pollo hervido o 2 rodajas de pescado blanco hervido, una manzana hervida o membrillo.

Merienda:

Té y una rebanada de pan blanco tostado (20 gramos).

Cena:

Arroz hervido o sopa de fideos finos con caldo vegetal colado o 125 gramos de patatas hervidas, un cuarto de pollo hervido o 2 rodajas de pescado blanco hervido, una manzana hervida o membrillo

bebidas y los alimentos:

- no se deben consumir frutas sin pelar, verduras crudas, carnes o pescados crudos o poco cocinados, ni leche y derivados que no ofrezcan garantías sanitarias.
- los productos de pastelería y helados deben consumirse con precaución debido a que su conservación no suele ser apropiada.
- es recomendable beber abundantes líquidos para evitar la deshidratación.
- el agua debe ser embotellada o potabilizada.
- los refrescos comerciales, el café y el té tienen pocos riesgos, sobre todo si los primeros son abiertos en presencia del viajero y porque los segundos utilizan generalmente agua previamente hervida.
- hay que evitar las bebidas con hielo ya que éste puede contener gérmenes, bacterias o virus.

Asimismo, en el botiquín de viaje deben llevarse siempre los sobres preparados para la rehidratación por vía oral y así poder utilizarlos desde el primer momento.

El uso de antibióticos no siempre está recomendado ni siempre es eficaz, pero en el botiquín de viaje también se debe incluir un antibiótico de amplio espectro que pueda tomarse por vía oral.

En caso de que la diarrea no se controle o aparezcan nuevos síntomas o complicaciones debe acudir a un médico o a un centro hospitalario.