

Diarrea

¿Qué es la diarrea? La diarrea, o las evacuaciones frecuentes y acuosas, afecta a todos de vez en cuando. Cuando se produce, puede estar acompañada por dolor abdominal, pérdida de apetito y náuseas y, a veces, por otros síntomas como vómitos y fiebre. Generalmente, cuando se produce la diarrea, dura pocos días y después desaparece.

Sin embargo, a veces la diarrea se vuelve crónica y dura tres semanas o más, o a menudo se produce por períodos más breves durante muchos meses.

En ocasiones, es posible que la diarrea crónica sea difícil de tratar y ocasione sufrimiento. Es probable que una persona no pueda desempeñarse y desarrolle sensaciones de ansiedad o depresión a causa de la diarrea fuera de control.

¿Cuáles son las causas de la diarrea?

Los tipos comunes de diarrea, que por lo general dura pocos días, suele deberse a una infección (“virus intestinal”) o a alimentos en mal estado. Ocasionalmente, la diarrea de este tipo es un efecto secundario de un medicamento, o se debe al uso excesivo de un laxante.

Cuando la causa de la diarrea sea uno de estos problemas, el médico le recomendará al paciente eliminar la causa, si es posible, beber mucho líquido, comer cantidades pequeñas con frecuencia durante el día y esperar unos días hasta que la diarrea desaparezca. A veces, el médico le recomendará un medicamento de venta libre contra la diarrea, que puede conseguir en la farmacia.

Diarrea crónica

Cuando la diarrea es crónica, se puede deber a muchas posibles enfermedades o afecciones. Algunas son problemas graves y otras no. A continuación, le mencionamos algunas de las causas:

- Inflamación intestinal (como colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn)

- Infección intestinal crónica (como algunos parásitos)
- Enfermedades que interfieren en el flujo sanguíneo a los intestinos
- Enfermedades que interfieren en la digestión en los intestinos (como intolerancia a la lactosa)
- Enfermedades que interfieren en el movimiento normal de los intestinos (como el síndrome del intestino irritable o SII)
- Consumo de algunos medicamentos, incluido el exceso de laxantes
- Algunos tipos de cáncer
- Otras enfermedades como la diabetes o tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)

Para aliviar la diarrea crónica, primero, el médico tratará de encontrar el diagnóstico correcto y determinar si hay una enfermedad que pueda tratarse. Independientemente de si existe o no una enfermedad que pueda tratarse, es posible que el médico le recomiende varias cosas que usted podría hacer.

¿Qué puede ayudar?

- Puede tomar un medicamento de venta libre para detener la diarrea como Pepto-Bismol o Imodium. Pídaselo al farmacéutico o médico y siga las instrucciones en el envase.
- Beba líquido para evitar la deshidratación. Es difícil saber cuánto se necesita para reemplazar el líquido en la diarrea. Incluso si no tiene sed, generalmente es mejor beber con frecuencia vasos de agua, caldo o jugo de frutas sin pulpa. Las bebidas deportivas reemplazan algunos electrolitos perdidos en la diarrea y también son buenas para beber.

sigue al dorso

- Coma comidas en porciones pequeñas a lo largo del día, en lugar de comidas menos frecuentes en porciones grandes.
- Quizás le ayude comer alimentos que tengan electrolitos que pueden eliminarse en la diarrea, como bananas, papas sin la cáscara y jugos de fruta.
- Evite alimentos ricos en fibra.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína y las gaseosas.
- Si sufre de irritación de la piel, comezón, ardor, sensibilidad o dolor en la zona rectal, pruebe estos consejos para sentirse mejor: Tome un baño de agua tibia. Después, seque la zona con una toalla limpia y suave, y aplique crema para las hemorroides o vaselina sobre la zona dolorida.

Llevar un registro

Es posible que su médico le pida que lleve un registro de las evacuaciones para poder cambiar el tratamiento según sea necesario.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame o vaya al médico si se desarrolla cualquiera de los siguientes problemas:

- Sangre en la diarrea o heces negras alquitranadas
- Fiebre alta (superior a 101° F) o que dure más de 24 horas
- Diarrea grave que dure más de 2 días
- Náuseas y vómitos que le impidan beber líquidos para reemplazar los fluidos perdidos
- Dolor agudo en el estómago o recto

Además, vaya o llame al médico si presenta cualquiera de estos signos de deshidratación (falta de agua):

- Mareo cuando intenta pararse
- Desmayos
- Frecuencia cardíaca muy rápida
- Confusión

Serie de educación para el paciente

Diarrea

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.