

## ¿QUÉ HACER SI TIENE DIARREA?

CARBONELL NADAL, JOAQUÍN. Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Virgen de los Lirios. Alcoy.

La diarrea es el aumento de la frecuencia de deposiciones, de contenido líquido. Cuando la duración es menor de 15 días, se dice que es aguda. Es una de las enfermedades más frecuentes en la infancia, que suele acompañarse de vómitos, fiebre y dolor de barriga.

Generalmente se debe a una infección, que puede estar ocasionada por virus, por bacterias o por parásitos. Entre los virus, los más frecuentes en niños son los rotavirus (sobre todo en menores de 2 años y en invierno), entre las bacterias la *Salmonella* y *Escherichia coli*, y entre los parásitos la *Giardia lamblia*. Pero en un 30%-40% de los casos de diarrea aguda no se llega a identificar ningún germen. Es importante conocer que las diarreas por bacterias ocurren con mayor frecuencia en los bebés que no reciben lactancia materna, lo que resalta el papel protector de la lactancia natural, especialmente en los primeros meses de vida. Igualmente, la infección por rotavirus generalmente es más leve en el lactante amamantado.

Además de las infecciones, la diarrea aguda en la infancia puede deberse a que el niño no tolere algún alimento o alguna medicación, también a errores de alimentación o a sustancias ingeridas de forma accidental por el niño.

La deshidratación es la complicación más común de la diarrea aguda, debido a las excesivas pérdidas de

líquidos. Así, el estado de hidratación es el aspecto fundamental a vigilar en estos niños. Además, en la diarrea la pérdida de líquido se acompaña de pérdida de sales, lo que puede llegar a alterar el equilibrio electrolítico del cuerpo.

A la hora de valorar la diarrea de su hijo, al pediatra le resultarán de gran utilidad los siguientes datos: la duración de la enfermedad; las características de las deposiciones; la frecuencia de las deposiciones durante las 24 horas previas; si tiene o no vómitos, fiebre, irritabilidad, decaimiento o sed; la capacidad o no de recibir alimentos y líquidos; tipo y volumen de los alimentos recibidos; normalidad o no de la orina, etc. Algunas consideraciones sobre el entorno son también útiles para llegar al diagnóstico: asistencia a guardería, consumo de vegetales o mariscos crudos, o si ha realizado viajes recientes.

El médico evalúa el estado general del niño, su estado de conciencia, el grado de hidratación y la presencia de otras manifestaciones (abdomen abultado, edemas, fiebre alta, etc.). No es recomendable usar medicamentos antidiarreicos, tales como antiespasmódicos, antiseoretos o absorbentes. Los antibióticos tienen sólo indicaciones muy concretas en las diarreas agudas y éstas se reducen a casos severos ocasionados por determinados gérmenes identificados en los análisis.

El tratamiento más importante son las recomendaciones dietéticas adecuadas para cada edad. Fundamentalmente evitaremos verduras y legumbres, fritos, dulces y leche de vaca en cantidad abundante. Los niños con deshidratación leve pueden ser tratados exitosamente por boca, usando las soluciones de rehidratación oral (habitualmente llamadas "suero") comercializadas en nuestras farmacias, a lo que seguirá la realimentación precoz con leches adecuadas y alimentos semisólidos.

Mientras la diarrea continúe, deberá recurrirse al uso continuado del suero, alternada con agua u otros líquidos (leche materna, por ejemplo). En la actualidad se inicia el uso de los llamados probióticos para facilitar la lucha del organismo contra los gérmenes dañinos. Cuando la diarrea se prolongue, consulte de nuevo con el pediatra.