

GASTROENTERITIS AGUDA

¿QUÉ ES?

Se debe a la **inflamación** de la mucosa del estómago e intestino por un germen o por sus toxinas. La gastroenteritis aguda es un trastorno muy **frecuente**. Aparece durante todo el año. Aunque esta enfermedad es común y no está considerada como una patología grave, si no se consumen suficientes líquidos durante el cuadro de una gastroenteritis se corre el riesgo de sufrir deshidratación, lo que en casos extremos puede llegar a ser mortal.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE UNA GASTROENTERITIS AGUDA?

La causa más frecuente es **vírica**. En raras ocasiones están causadas por otros microorganismos como **bacterias o parásitos**.

¿SE PUEDE CONTAGIAR? ¿CÓMO SE CONTAGIA?

Puede afectar a una sola persona o afectar a un grupo de personas que conviven juntas, tienen contacto estrecho o han tomado un mismo alimento o bebida de la misma agua contaminada. Por lo tanto, **sí es una enfermedad contagiosa**. En general se adquiere por la ingesta de agua o alimentos contaminados o por transmisión directa de persona a persona.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO TENER?

Los síntomas más frecuentes son:

- **Diarrea, náuseas y vómitos**
- Pérdida de apetito.
- **Dolores a nivel abdominal tipo retortijón.**
- Sensación de hinchazón.
- Fiebre
- Cansancio
- Debilidad y dolores musculares.

Lo habitual es que dichos síntomas desaparezcan en el plazo de **2-3 días**, pero en algunas ocasiones el cuadro puede durar más tiempo.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Lo más importante ante una gastroenteritis es hacer **reposo gastrointestinal** y asegurar una buena **hidratación** con reposición de agua y electrolitos.

Con los vómitos y la diarrea nuestro organismo pierde sales además de agua. Por ello, la hidratación debemos hacerla con suero oral o limonada alcalina. Las bebidas isotónicas comercializadas podrían valer para la hidratación. No obstante, por su composición el suero oral es mejor para la reposición de agua y electrolitos. Además, algunas de estas bebidas isotónicas podrían llegar a prolongar la diarrea.

En las primeras horas:

- No tome alimentos sólidos en las primeras 8-12 horas.
- Durante estas horas tome sólo limonada alcalina, bebiendo pequeñas cantidades.
- Espere al menos 45 minutos desde el último vómito para empezar a tomar el suero oral. Tome una cucharadita cada 5 minutos y si no vomita, empiece a tomarlo a pequeños sorbos.

Conforme vaya viendo que tiene una buena tolerancia, vaya aumentando la cantidad que ingiere.

Preparación de la limonada alcalina: 1 litro de agua hervida, zumo de 2 limones, ½ cucharada de bicarbonato, ½ cucharada de sal, 2 cucharadas de azúcar

Tras las primeras horas en que ha hecho reposo gastrointestinal y se ha estado hidratando, debe introducir la dieta sólida gradualmente. Alimentos permitidos (dieta astringente):

- Sopa de arroz, puré de patata o zanahoria.
- Pescados blancos cocidos o a la plancha.
- Carnes de ave cocidas o a la plancha.
- Pan blanco tostado.
- Manzana asada, plátano maduro.

Debes mantener la rehidratación con suero oral o limonada alcalina durante todo el proceso. La dieta blanda debes mantenerla unos días más.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBE EVITAR?

- Leche y derivados. Se permite yogurt natural y quesos frescos.
- Frutas y verduras crudas.
- Dulces.
- Bebidas frías con gas.
- Cafeína.
- Salsas.

¿CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

- Se debe cuidar el estado de los productos ingeridos, tanto su conservación como su preparación.
- No debe beber agua de ríos o fuentes estancadas.
- Lave adecuadamente las frutas y verduras que vaya a ingerir crudas.
- Evite el consumo de productos que tengan entre sus ingredientes huevo crudo y hayan estado sometidos a altas temperaturas ambientales.
- Cocine bien las carnes.

Todas estas medidas pueden evitar muchas infecciones intestinales.

¿CUÁNDO DEBO CONSULTAR AL MÉDICO?

Los siguientes son síntomas de alarma por los que debería consultar a su médico@:

- Fiebre **mayor de 38°C**.
- **Sangre** en las heces.
- **Más de 6** deposiciones al día.
- **Imposibilidad de hidratación** por vía oral.
- **Dolor abdominal agudo** intenso que no cede.
- Personas con alguna **enfermedad grave**.
- Diarrea de **más de 10 días** que no mejora.

Si tiene diarrea y vómitos (sobre todo si se asocian a febrícula, dolor de cabeza u otros síntomas), puede ser preciso descartar enfermedad por coronavirus.

Recuerda, lo más importante es hidratarse.