

¿Qué es?

- La descomposición intestinal, conocida popularmente como diarrea, es el **aumento de la frecuencia de evacuación**, con el paso de heces anormalmente suaves o acuosas.
- **Las deposiciones frecuentes pueden ocasionar deshidratación**, porque el cuerpo pierde tal cantidad de líquido que no puede funcionar correctamente.
- La diarrea puede ser causada por un problema puntual como una infección, o por un problema crónico como una enfermedad intestinal.
- Según la duración, hablaremos de diarrea aguda o crónica. La aguda tiene una duración inferior a las tres semanas y suele estar causada por una infección. La descomposición crónica se prolonga más allá de las tres semanas y normalmente se relaciona con alteraciones de la función intestinal.

Debemos ir al médico cuando sufrimos una descomposición?

- **En los adultos, la mayoría de las situaciones diarreicas son agudas y autolimitadas**, lo que hace imposible e innecesario el diagnóstico etiológico, pero igualmente pueden ser el síntoma de un trastorno más o menos grave, según la causa que lo origine.
- Normalmente, el médico realizará una exploración clínica y una revisión de los hábitos alimenticios y de los tratamientos que en aquel momento esté tomando el enfermo. Según el estado del paciente, el médico puede indicar una serie de pruebas diagnósticas para establecer la causa de la diarrea, como por ejemplo análisis sanguíneos, análisis de heces u otros. Así podrá constatarse la presencia de bacterias, parásitos u otros síntomas de infección.
- Para establecer si se trata de una intolerancia alimenticia o alergia, que podría ser otra de las causas, puede intentarse la eliminación de determinados alimentos o componentes (gluten o lactosa, entre otros), para observar si la diarrea responde al cambio de dieta.

Es muy importante ingerir líquidos

- En la mayor parte de las diarreas agudas, restablecer los líquidos perdidos es el único tratamiento necesario.
- **Es importante ingerir líquidos, y también la utilización de soluciones rehidratantes orales para reponerlos** en caso de diarrea profusa. La cantidad a administrar se calcula en función del peso corporal del paciente y de la gravedad del cuadro. El médico o farmacéutico os lo indicará.
- En descomposiciones sin signos de gravedad, no infecciosas, en que la reposición de líquidos no es suficiente, se pueden usar fármacos que disminuyan la motilidad intestinal. Por otro lado, el niño que presenta mucha sed, piel y boca secas, fatiga, poca micción y de color oscuro, suele estar deshidratado. En estos casos, no dudes en consultar siempre con el pediatra.
- **La deshidratación grave puede requerir hospitalización.**

Consejos

- **Mientras la diarrea subsista, deben evitarse la leche y los alimentos con mucha fibra, así como los dulces.** Estos alimentos tienden a agravar el cuadro diarreico.
- **La diarrea puede comportar la deshidratación del enfermo**, especialmente grave en niños.
- **El tratamiento básico consiste en la reposición del líquido y los electrolitos perdidos.**
- Según la causa de la descomposición, el paciente también puede necesitar medicación para detener la diarrea o tratar la infección.