

PARTE DE PRENSA

¿Qué son las enfermedades diarreicas?¹

Son infecciones del tracto digestivo ocasionadas por bacterias, virus o parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea. Esto es, la deposición 3 o más veces al día de heces sueltas o líquidas.

Las diarreas son más frecuentes en verano debido al clima que favorece la diseminación de las bacterias que las provocan. Con las altas temperaturas, aumenta el riesgo de deshidratación. Por eso en caso de diarrea es importante acudir rápidamente a un médico y no automedicarse, ya que puede ser el síntoma de enfermedades como el cólera.

Estas enfermedades infecciosas se transmiten por la ingesta de partículas de materia fecal infectada a través del consumo de alimentos o agua contaminados, o mediante el contagio de persona a persona a través de las manos, principalmente por no lavárselas adecuadamente luego de ir al baño o cambiar pañales.

Aclaración: La deposición frecuente de heces de consistencia sólida no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y "pastosa" por bebés amamantados.

Hay tres tipos clínicos de enfermedades diarreicas:

- la diarrea acuosa aguda, que dura varias horas o días, como en el colera, diarreas causadas por rotavirus y otros virus
- la diarrea con sangre aguda, también llamada diarrea disintérica o disentería;
- y la diarrea persistente, que dura 14 días o más, las que, entre otras causas, se pueden deber a parasitosis

La diarrea suele durar varios días y de acuerdo a su frecuencia puede privar al organismo del agua y las sales necesarias para la supervivencia.

La mayoría de las personas que fallecen por enfermedades diarreicas en realidad mueren por una grave deshidratación y pérdida de líquidos.

Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales. De hecho, **las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa a nivel mundial de muerte de niños menores de cinco años.**

¿CÓMO SE CONTRAEN LAS DIARREAS?

Existen diversos aspectos que pueden facilitar la transmisión de las enfermedades que la provocan:

¹ Sociedad Argentina de Pediatría. Prevención de la diarrea y la deshidratación. Arch. Arg. Pediatr. 2001
www.msal.gov.ar Plan de Abordaje Integral de la Enfermedad Diarreica. Guías para el equipo de salud. Ministerio de Salud de la Nación. 2011



Infección: La diarrea es un síntoma de infecciones ocasionadas por muy diversos organismos bacterianos, víricos y parásitos, la mayoría de los cuales se transmiten por agua con contaminación fecal. La infección es más común cuando hay escasez de agua limpia para beber, cocinar y lavar. Las dos causas más comunes de enfermedades diarreicas son los rotavirus y la bacteria *Escherichia coli*.

Malnutrición: Los niños que la padecen son más vulnerables a las enfermedades diarreicas. A su vez, cada episodio de diarrea empeora su estado nutricional. La diarrea es la segunda mayor causa mundial de malnutrición en niños menores de cinco años.

Fuente de agua no segura: El agua contaminada con heces humanas procedentes, por ejemplo, de aguas residuales, fosas sépticas o letrinas, es particularmente peligrosa. Las heces de animales también contienen microorganismos capaces de ocasionar enfermedades diarreicas. El agua envasada comercialmente no garantiza en todos los casos su potabilidad

Otras causas: Las enfermedades diarreicas pueden también transmitirse de persona a persona, en particular en condiciones de higiene personal deficiente. Los alimentos elaborados o almacenados en condiciones antihigiénicas son otra causa principal de diarrea. Los alimentos pueden contaminarse por el agua de riego. También pueden ocasionar enfermedades diarreicas el pescado y marisco provenientes de aguas contaminadas.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Entre las medidas clave para tratar las enfermedades diarreicas cabe citar las siguientes:

Solución de sales de rehidratación oral (SRO): en caso de no existir deshidratación o de que ésta sea moderada, o con fluidos intravenosos en caso de deshidratación severa o estado de shock. Las SRO son una mezcla de agua segura, sal y azúcar, que se absorben en el intestino delgado y reponen rápidamente el agua y los electrolitos perdidos en las heces.

Alimentos ricos en nutrientes: el círculo vicioso de la malnutrición y las enfermedades diarreicas puede romperse continuando la administración de alimentos nutritivos —incluida la alimentación exclusiva con leche materna durante los seis primeros meses de vida — durante los episodios de diarrea, y una vez que los niños están sanos.

Por eso, ante la presencia de diarrea es muy importante acudir rápidamente al centro de salud, en especial si se trata de bebés o niños pequeños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas. NO dar antibioticos sin indicación médica, los mismos pueden agravar el cuadro de diarrea.

LAS ENFERMEDADES DIARREICAS EN NÚMEROS

- A pesar de que son prevenibles y tratables, las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte de niños menores de 5 años.
- Las enfermedades diarreicas afectan principalmente a los niños menores de 2 años.
- La diarrea es una de las principales causas de malnutrición de niños menores de 5 años.

Claves para prevenirlas

Los agentes infecciosos causantes de la diarrea son alrededor de 20 y se transmiten habitualmente por la vía fecal-oral (es decir, a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados con materia fecal, o mediante la contaminación directa de las manos u objetos utilizados diariamente.)

LA FALTA DE HIGIENE, LA INGESTIÓN DE AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS SON LAS VÍAS POR MEDIO DE LAS CUALES SE ADQUIEREN ESTAS INFECCIONES.

¿Qué podemos hacer para prevenir las diarreas?

- 1) Consumir sólo agua segura.** Si no se cuenta con agua de red, colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua o hervirla durante 3 minutos, tanto sea agua para beber, lavarse las manos o los dientes, cocinar o lavar las verduras y frutas. Las bebidas envasadas no garantizan la potabilidad
- 2) Lavarse cuidadosamente las manos con agua y jabón,** después de ir al baño, **de cambiarle los pañales al bebé,** y antes de comer o manejar los alimentos. Es muy importante el secado de manos luego de un adecuado lavado de manos, usando toallas descartables. No se aconseja el uso de secadores de aire caliente como los que hay en estaciones de servicio, supermercados, hoteles etc.
- 3) Lavar frutas y verduras con agua segura.** Si se van a consumir crudas, dejarlas en un recipiente en agua con un chorrito de lavandina durante 10 minutos y luego enjuagarlas muy bien con agua segura.
- 4) Consumir únicamente alimentos bien cocidos o fritos, preparados higiénicamente.** No consumir pescados o mariscos crudos, ni alimentos elaborados en la vía pública.
- 5) Mantener los alimentos bien tapados y refrigerados,** ya que los microorganismos pueden ser transportados por insectos o por el polvo, y se multiplican con rapidez, especialmente en épocas de calor.
- 6) Verificar que los alimentos que se adquieren en los comercios y que requieren cadena de frío estén refrigerados adecuadamente ,** en particular los lácteos, pescados, cremas heladas, preparaciones con mayonesas, etc
- 7) Alimentar al niño con leche materna durante los primeros 6 meses de vida.** Entre las múltiples ventajas de la leche materna está la de proporcionar defensas contra las infecciones gastrointestinales.



8) Esterilizar diariamente las mamaderas. Éstas constituyen un excelente medio de cultivo para las bacterias causantes de la diarrea, por lo que es importante desechar todo resto de alimento que quede en ellas, lavarlas cuidadosamente con agua y jabón o detergente, y esterilizarlas. Para ello, es suficiente hervirlas durante 10 minutos en un recipiente con abundante agua segura limpia. **No trasladarse con la leche preparada en la mamadera: siempre prepararla antes de la ingesta inmediata**

9) Utilizar baños, letrinas o cualquier otro medio que garantice el aislamiento de las excretas.

LAS PRINCIPALES MEDIDAS PARA PREVENIR LA DIARREA EN BEBÉS Y NIÑOS, SON:

- Prolongar la lactancia materna.
- Mantener las manos limpias (tanto de los niños como de los adultos que los cuidan).
- Lavar y esterilizar las mamaderas.
- Utilizar baños o letrinas.
- Desechar los pañales descartables en bolsas bien cerradas. - Desechar la materia fecal de los pañales de tela en baños o letrinas, y lavar bien los pañales con agua y jabón.

Las excretas son las deposiciones que evacua el organismo humano: materia fecal y orina. La falta de condiciones higiénicas en la evacuación de las heces es un importante factor de contaminación del suelo y del agua, y una fuente de enfermedades infecciosas para los humanos, en particular para la población infantil.

¿QUÉ HACER CON LOS PAÑALES?

Si son pañales de tela:

- A medida que el niño los va ensuciando, se debe quitar la materia fecal y tirarla al inodoro. Si no se dispone de uno, colocarla en una bolsa, cerrándola herméticamente para luego tirarla a la basura.
- Poner los pañales en un balde con agua y jabón blanco.
- Refregar y luego enjuagarlos con agua limpia.

Si son pañales descartables:

- A medida que el niño los va ensuciando, se debe quitar la materia fecal y tirarla al inodoro. Si no se dispone de uno, colocarla en una bolsa, cerrándola herméticamente para luego tirarla a la basura.
- Se debe cerrar el pañal y tirarlos en un recipiente con tapa forrado con una bolsa plástica que el niño no pueda abrir.
- Al fin del día, cerrar perfectamente la bolsa y sacarla para que la recoja el recolector, o arrojarla al pozo en que entierra la basura echando algo de tierra encima.



IMPORTANTE: Nunca quemar los pañales descartables, ni tirarlos en ríos o arroyos, ni en basurales a cielo abierto.

¿QUÉ HACER ANTE LA PRESENCIA DE DIARREA?

- Consultar al médico o acudir a un centro de salud lo antes posible.
- Administrar líquidos abundantes para prevenir la deshidratación.
- En caso de bebés y niños pequeños, no interrumpir nunca la lactancia.

Deshidratación: por qué evitarla

Durante un episodio de diarrea, se pierde agua y electrolitos (sodio, cloruro, potasio y bicarbonato) en las heces líquidas, los vómitos, el sudor, la orina y la respiración. Cuando estas pérdidas no se restituyen, se produce deshidratación. Este síntoma es el más grave de las enfermedades diarreicas.

EL GRADO DE DESHIDRATACIÓN SE MIDE EN UNA ESCALA DE TRES:

Deshidratación incipiente: sin signos ni síntomas. Deshidratación moderada:

1. sed
2. comportamiento inquieto o irritable
3. reducción de la elasticidad de la piel
4. ojos hundidos

Deshidratación grave:

1. los síntomas se agravan
2. shock, con pérdida parcial del conocimiento, escasa eliminación de orina, extremidades frías y húmedas, pulso rápido y débil, tensión arterial baja o no detectable, y palidez.

La deshidratación grave puede ocasionar la muerte si no se restituyen al organismo el agua y los electrolitos perdidos, ya sea mediante una solución de sales de rehidratación oral (SRO), o mediante infusión intravenosa.

Por eso ante la presencia de diarrea es muy importante acudir al centro de salud rápidamente, en especial si se trata de bebés o niños pequeños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN?

El mayor riesgo de las diarreas es que pueden provocar una rápida y severa deshidratación, la que debe tratarse a tiempo. Por eso es muy importante consultar al médico ante la aparición de diarrea, y estar alertas a los siguientes síntomas, especialmente en bebés y niños pequeños:

- aumento de la sed
- disminución del volumen de orina
- hundimiento de los ojos



- rechazo de los alimentos
- llanto sin lágrimas
- boca seca
- decaimiento

Cuidados especiales para embarazadas, bebés y niños

La diarrea puede provocar la pérdida rápida de líquidos produciendo una deshidratación grave. Por eso es muy importante estar alertas ante cualquier síntoma de diarrea y/o vómitos, especialmente en los niños, las embarazadas y las personas con enfermedades crónicas (VIH, tuberculosis, etc.).

EMBARAZADAS

Además de las medidas preventivas generales, se debe tener en cuenta:

- Es muy importante lavarse las manos antes de preparar alimentos (sobre todo carne cruda), luego de ir al baño, tocar animales o residuos y antes de comer.
- No tomar ningún medicamento sin la indicación médica.

IMPORTANTE: Ante síntomas de diarrea o vómitos, hay que consultar inmediatamente al médico para evitar la deshidratación. En el centro de salud se recibirá la atención adecuada y medicamentos gratuitos, de ser necesarios.

BEBÉS Y NIÑOS

En los bebés y niños pequeños el llanto sin lágrimas y la disminución de la cantidad de orina puede ser síntoma de deshidratación. Por esta razón es necesario estar alerta en caso de diarrea y acudir rápidamente a un médico.

¿Cómo evitar el contagio?

Además de las medidas preventivas generales, se debe tener en cuenta:

- Lavar frecuentemente las manos y uñas de los bebés y niños, y evitar que puedan estar en contacto con materia fecal y/o agua que pueda estar contaminada con ésta (baños, letrinas, lugares donde se arroja la basura, desagües de pozos, etc.) .
- NO cambiar los pañales al bebé en la misma mesa donde se va a comer.

¿Cómo cuidar a bebés y niños con diarrea?

- Ir al centro de salud rápidamente.
- No darle ningún tipo de medicamento sin prescripción médica, ni antibióticos, ni antidiarreicos (como el carbón, ni té de paico o anís estrellado) ya que pueden resultar tóxicos para bebés y niños pequeños.



- Continuar con la lactancia y ponerlo más seguido en el pecho.
- Darle mucho líquido.
- No interrumpir la alimentación. Es preferible ofrecer al niño los alimentos que más le gusten, en pequeñas porciones, 6 veces por día, bien cocidos.
- Lavarse siempre las manos después de cambiar los pañales.
- No dar gaseosas, jugos envasados, infusiones caseras (té común o de yuyos), golosinas, alimentos preparados o envasados fuera de casa.
- Evitar las verduras crudas y los cítricos (naranja, mandarina, pomelo).

IMPORTANTE: Ante síntomas de diarrea o vómitos del bebé o niño, hay que consultar inmediatamente al médico para evitar que se deshidrate. En el centro de salud podrán recibir la atención adecuada y medicamentos gratuitos, de ser necesarios.

Area de Epidemiologia

Región Sanitaria II

Diciembre de 2016