

Board Certified in Gastroenterology

Diarrea

La diarrea se define como heces sueltas y acuosas que ocurren más de tres veces en un día. Este es un problema que suele durar uno o dos días y desaparece por sí solo sin ningún tratamiento especial. Sin embargo, la diarrea prolongada puede ser un signo de otros problemas. La diarrea puede causar deshidratación, lo que significa que el cuerpo carece de suficiente líquido para funcionar correctamente. Aunque la deshidratación es particularmente peligrosa en los niños y en los ancianos puede afectar a personas de cualquier edad y debe ser tratada rápidamente para evitar problemas de salud graves. El promedio de los adultos por lo demás sanos tiene un promedio de 4 episodios de diarrea por año.

¿Qué causa la diarrea?

Algunas personas presentan diarrea después de una cirugía del estómago o el retiro de la vesícula biliar. La razón puede ser un cambio en la rapidez con que se mueven los alimentos a través del sistema digestivo después de una cirugía del estómago o un aumento de la bilis en el colon que puede ocurrir después de una cirugía de la vesícula biliar. En muchos casos, la causa de la diarrea no se puede encontrar. Siempre y cuando la diarrea desaparece por sí solo, y extensa búsqueda de la causa no suele ser necesario.

Las personas que visitan países extranjeros están en riesgo de la diarrea del viajero, que es causada por el consumo de alimentos o agua contaminados con bacterias, virus, o, a veces, los parásitos. La diarrea del viajero es un problema particular para las personas que visitan los países en desarrollo. Los visitantes de los Estados Unidos, Canadá, la mayoría de los países europeos, Japón, Australia y Nueva Zelanda no se enfrentan a un riesgo mucho para la diarrea del viajero.

Algunas otras causas de diarrea son:

- Las infecciones bacterianas. Existen varios tipos de bacterias, que se consumen a través de alimentos o agua contaminados, pueden causar diarrea. Los culpables comunes incluyen *Campylobacter*, *Salmonella*, *Shigella* y *Escherichia coli*.
- Las infecciones virales. Muchos virus pueden causar la diarrea, incluyendo rotavirus, virus Norwalk, citomegalovirus, virus del herpes simple y la hepatitis viral.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

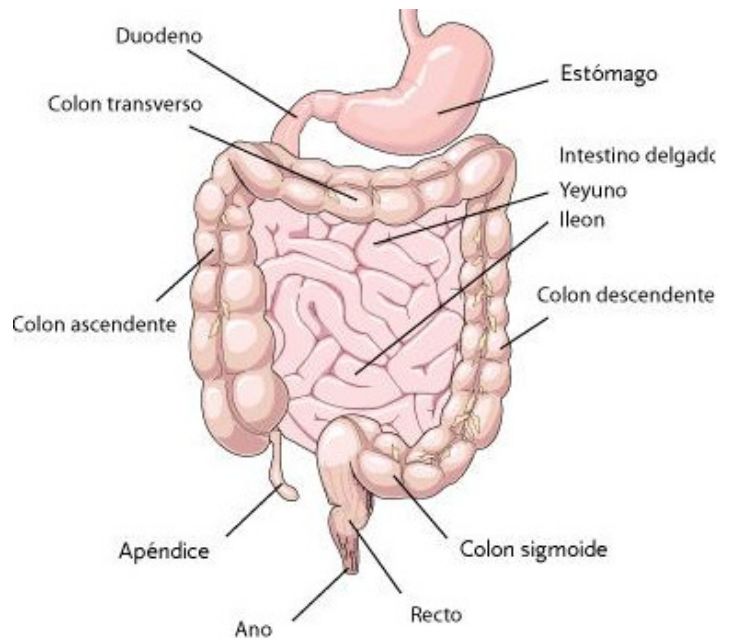
Aunque el tratamiento depende de la causa, la gravedad y duración de la constipación, en la mayoría de los casos los cambios en la dieta y estilo de vida le ayudarán a aliviar los síntomas y ayudar a prevenir que se repitan.

Dieta

Una dieta con suficiente fibra (20 a 35 gramos al día) ayuda al cuerpo a formar heces fecales suaves y voluminosas. Un médico o un dietista pueden ayudarle a planear una dieta apropiada. Alimentos altos en fibra incluyen los frijoles, granos enteros y cereales de salvado, las frutas frescas y las verduras como espárragos, coles de Bruselas, repollo y zanahorias. Para las personas con tendencia al estreñimiento, lo que limita los alimentos que tienen poco o nada de fibra tales como helados, queso, carne y alimentos procesados, también es importante.

Los cambios de estilo de vida

Otros cambios que pueden ayudar a tratar y prevenir el estreñimiento incluyen beber suficiente agua y otros líquidos,



Board Certified in Gastroenterology

como jugos de frutas y vegetales y sopas claras, para no deshidratarse, la práctica de ejercicio diario, y la reserva de tiempo suficiente para tener una evacuación intestinal. Además, el impulso de tener una evacuación intestinal no debe ser ignorado.

¿Puede el estreñimiento ser serio?

A veces, el estreñimiento puede llevar a complicaciones. Estas complicaciones incluyen las hemorroides causadas por el esfuerzo para tener una evacuación intestinal o fisuras anales (rasgaduras en la piel alrededor del ano) producen cuando las heces duras estiran el músculo del esfínter. Como resultado, se puede presentar sangrado rectal, apareciendo rayas rojas brillantes en la superficie de las heces. El tratamiento para las hemorroides puede incluir baños de tina calientes, bolsas de hielo, y la aplicación de una crema especial para la zona afectada. El tratamiento para las fisuras anales puede incluir estirar el músculo del esfínter o la extirpación quirúrgica del tejido o la piel en la zona afectada.

A veces el esfuerzo hace que una pequeña cantidad de mucosa intestinal de empujar hacia fuera de la abertura anal. Esta condición, conocida como prolapso rectal, puede conducir a la secreción de moco por el ano. Por lo general, la eliminación de la causa del prolapso, como hacer esfuerzos o la tos, es el único tratamiento necesario. Prolapso severo o crónico requiere cirugía para fortalecer y apretar el músculo del esfínter anal o para reparar el revestimiento prolapso.

El estreñimiento también puede causar heces duras para empacar el intestino y el recto con tanta fuerza que la acción de empuje normal del colon no es suficiente para expulsar las heces. Esta condición, llamada la impactación fecal, se presenta con más frecuencia en niños y adultos mayores. Un impactación se puede suavizar con aceite mineral toma por vía oral y por enema. Después de suavizar la impactación, el médico puede romper y eliminar parte de la materia fecal endurecida mediante la inserción de uno o dos dedos en el ano.

Puntos para Recordar

- El estreñimiento afecta a casi todos en un momento u otro.
- Muchas personas piensan que están constipados cuando, de hecho, sus movimientos intestinales son regulares.
- Las causas más comunes de estreñimiento son la mala alimentación y falta de ejercicio.
- Otras causas de estreñimiento incluyen medicamentos, el síndrome del intestino irritable, el abuso de laxantes y enfermedades específicas.
- Una historia clínica y el examen físico pueden ser las únicas pruebas diagnósticas necesarias antes de que el médico le sugiera el tratamiento.
- En la mayoría de los casos, siguiendo estos sencillos consejos le ayudará a aliviar los síntomas y prevenir la recurrencia del estreñimiento:
 - Coma una dieta bien balanceada, alta en fibra, que incluye los frijoles, salvado, cereales integrales, frutas frescas y vegetales.
 - Beba abundante líquido.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - Aparte tiempo después del desayuno o la cena para visitas ininterrumpidas al baño.
 - No ignore el impulso de tener una evacuación intestinal.
 - Comprender que los hábitos intestinales normales varían.
 - Siempre que se produce un cambio significativo o prolongado en los hábitos intestinales, consulte con un médico.
- La mayoría de las personas con estreñimiento leve no necesitan laxantes. Sin embargo, el médico puede recomendar laxantes por un tiempo limitado para personas con estreñimiento crónico.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.